Brücken bauen



HERBSTSEMESTER AUFTAKT

Freitag, 2. September 2011, 10 bis 20 Uhr

Interkulturelles Frühstück
„Leben in Leipzig –
Lernen in der Volkshochschule"
Mit einem interkulturellen Programm startet der Schnuppertag. Mit Musik und Gesang, präsentiert von Kursteilnehmer/-innen aus den Deutsch-Kursen, begrüßen wir Kursteilnehmer/-innen, neue Kursbesucher sowie Gäste und schlagen Brücken zwischen Menschen, Ländern und Kulturen. Kommen Sie ins Gespräch mit Stojan Gugutschkow, Leiter des Referats für Migration und Integration in der Stadt Leipzig, mit Teilnehmer/-innen aus Deutschkursen und Mitarbeiter/-innen der Volkshochschule.
E 10 101 Z, 10 Uhr, Hof

WOYO® – das moderne Yogatraining ...
informieren und ausprobieren mit
Nadine Petri, M. A. Sportwissenschaften
E 30 257 S, 10.30 - 11.30 Uhr

Repräsentativ schablonierter Text –
Aktion mit Tobias-David Albert,
Schriftgestalter, Kalligraf, Designer
E 24 249 W, 11 - 17 Uhr

Kochen nach dem Leipziger Kochbuch
der Susanna Eger von 1745
mit Tim Kunze, Küchenmeister
E 33 303 E, 14 - 18 Uhr, Lehrküche

Pilates für Neugierige - reinschauen
und mitmachen bei Andrea Dunkel,
M. A. Sportwissenschaften
E 31 045 S, 14.45 - 15.45 Uhr

Schnupperstunde Chinesisch
mit Xiaomei Yu
E 47 010 H, 15.00 - 15.45

Klöppeln mit Ingrid Pampel,
Dipl.-Lehrerin u. Handarbeitslehrerin
E 24 303 W, 15.30 - 16.15 Uhr

Schnupperstunde Lettisch
mit Eglé Bukantyte
E 47 064 H, 16 - 16.45 Uhr

Philosophie ist wie Urlaub in
Griechenland ..., mit Jens Dechering,
Rhetoriktrainer und Philosoph
E 15 000 B, 16 - 17.30 Uhr

Blumenmalerei in Acryl
mit Peter Lenz
E 22 001 W, 16 - 16.45 Uhr

Vielfalt aus Holz
mit Ingrid Wöpke, Holzbildhauerin
E 24 003 W, 16 - 16.45 Uhr

Hatha Yoga für Ältere
mit Angela Reh, Yogalehrerin (BYV)
E 30 238 S, 16 - 17 Uhr

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Brücken bauen

HERBSTSEMESTER AUFTAKT

Freitag, 2. September 2011, 10 bis 20 Uhr

Führung durch das prächtige VHS-Gebäude
mit dem Leiter der VHS Rolf Sprink
E 21 009 W, 16.30 Uhr - 17.15 Uhr,
Treff im Haupttreppenhaus unter der Uhr

Schnupperstunde Finnisch
mit Daniela Scholz
E 47 024 H, 17 - 17.45 Uhr

Reise-Lust von und mit
Uwe Schwerdtfeger, Dipl.-Historiker
E 11 003 Z, 17 - 17.45 Uhr

Ihr Porträt von Wilfried Hagelüken, Fotograf
E 23 001 W, 17.30 - 18.15 Uhr

Internationales Konzert des VHS-Chores
E 28 002 W, 17.30 - 18 Uhr,
Haupttreppenhaus

Come together 2011 /
Treffpunkt für Kursleiterinnen und Kursleiter
E 10 100 Z, 18 - 19 Uhr, Aula

„Wir geben nix",
mit dem Jugendkabarett der Leipziger Pfeffermühle
E 26 001 W, 19 - 20 Uhr, Aula

Foto-Ausstellung „Brücken-Schlag"
von Uwe Schwerdtfeger
E 80 003 L, 29.8. - 23.9.
1. OG, Südflügel

Außerdem:
- individuelle Beratung in allen Sachgebieten
- Kursanmeldungen für das Herbstsemester am 2.9. bis 18 Uhr möglich
- Anmeldungen ab sofort per Telefon 123 6000, per Internet www.vhs-leipzig.de oder persönlich in unseren Geschäftsstellen
- alle Veranstaltungen entgeltfrei

Die kompletten Schnupperkursangebote finden Sie in den entsprechenden Bereichen im Programm. Bitte achten Sie auf die Kursnummer und die „Sonnenblume".



Ab 19 Uhr in der Aula: Das Jugendkabarett der Pfeffermühle.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

PROGRAMM HERBSTSEMESTER 2011/12

29.08.2011 - 11.02.2012
Anmeldung ab sofort möglich.

Die Volkshochschule bleibt zum Jahreswechsel vom 23.12.2011 - 01.01.2012 geschlossen.


Spezielle Angebote für Schüler und Jugendliche


Spezielle Angebote für Familien


Herbstsemesterauftakt am 02.09. in der VHS

ANSCHRIFT

Volkshochschule Leipzig
Löhrstraße 3 - 7, 04105 Leipzig
Internet: www.vhs-leipzig.de
E-Mail: vhs@leipzig.de

Anmeldung / Service 0341 123-6000
Zentrale 0341 123-6042
Fax-Anmeldung 0341 123-6031

ÖFFNUNGSZEITEN DER HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

Montag	8.00 - 18.00 Uhr
Dienstag	8.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	8.00 - 18.00 Uhr
Freitag	8.00 - 12.00 Uhr

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Dienstag	10.00 - 12.30 und 13.30 - 18.00 Uhr
Donnerstag	10.00 - 12.30 und 13.30 - 18.00 Uhr
oder nach Vereinbarung	

IN DEN STADTTEILEN

VHS in Grünau

Stadtteilladen:	Stuttgarter Allee 19, 04209 Leipzig	
Öffnungszeiten:	Mo., Di., Do.	9.30 - 17.30 Uhr
	Mi., Fr.	9.30 - 16.00 Uhr
	Tel.: 0341 2304583 oder 123-6004	

VHS in Paunsdorf mit Engelsdorf, Mölkau, Holzhausen

Paunsdorf	Wiesenstraße 14, 04329 Leipzig
Öffnungszeiten:	Di. u. Mi. 14.00 - 18.00 Uhr
	Tel.: 0341 2527671 oder 123-6004

ROLLSTUHLFAHRER

Bitte informieren Sie uns beim Anmelden, damit wir dies bei der Raumplanung berücksichtigen können.

Die Volkshochschule Leipzig ist Mitglied im Sächsischen Volkshochschulverband e. V. und wird durch das Sächsische Staatsministerium für Kultus gefördert.

Auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

Stadt Leipzig

Die vhs Volkshochschulen

Wissen und mehr

SACHSEN

Kurse aller Volkshochschulen in Sachsen unter: www.vhs-sachsen.de

LEIPZIGER BILDUNGSBERATUNG



Auch für den aktiven Ruhestand

Jeden Dienstag
von 10 bis 13 und
von 14 bis 19 Uhr

Ihr Ansprechpartner für Bildung nach der Schule – persönlich, individuell und kostenfrei

Interim Leipziger Stadtbibliothek – direkt in der Innenstadt
Neumarkt 9, Treppenhaus E, 1. Etage gegenüber der Infotheke

Zusätzliche Beratungstermine können per E-Mail o. Telefon abgestimmt werden:
Tel.: 0341 123-4782, E-Mail: bildungsberatung@leipzig.de
Die Leipziger Bildungsberatung ist ein Angebot der Stadt Leipzig, das im Rahmen des Bundesprogramms „Lernen vor Ort“ umgesetzt wird.

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung
ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland
EUROPÄISCHE UNION
LernenvorOrt
Eine gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung mit deutschen Stiftungen
Stadt Leipzig

VORWORT	9
ANMELDEN, TEILNEHMEN	10
TEAM	13
POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT	14
KUNST UND KREATIVITÄT	93
GESUNDHEIT	161
SPRACHEN	239
BERUFLICHE BILDUNG	309
COMPUTER, INTERNET, NEUE MEDIEN	326
STADTTEILANGEBOTE GRÜNAU	361
STADTTEILANGEBOTE PAUNSDORF MIT ENGELSDORF, MÖLKAU, HOLZHAUSEN, LIEBERTWOLKWITZ	389
ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	411
FAX-ANMELDUNG	415
SCHLAGWORTVERZEICHNIS	416
IMPRESSUM	422

LEIPZIGER MESSE

Messen und Veranstaltungen 2011

20.08. – 21.08.2011
Hund & Heimtier Leipzig (Gastveranstaltung)
Europasieger-Ausstellung und Messe für Tierfreunde
www.hund-und-heimtier.de

03.09. – 05.09.2011
CADEAUX Leipzig (nur für Fachbesucher)
Fachmesse für Geschenk- und Wohntrends
www.cadeaux-leipzig.de
COMFORTEX (nur für Fachbesucher)
Fachmesse für Raumgestaltung
www.comfortex.de
MIDORA LEIPZIG (nur für Fachbesucher)
UHREN- & SCHMUCKMESSE
www.midora.de

03.09. – 06.09.2011
LE GOURMET
DER TREFFPUNKT FÜR GENIESSER
www.gourmet-leipzig.de

04.09. – 06.09.2011
FleiFood
Die Messe für Fleischerhandwerk und Verbraucher
www.fleifood-messe.de
GÄSTE
Fachmesse für Gastronomie, Hotellerie
und Gemeinschaftsverpflegung
www.gaeste.de

14.09. – 16.09.2011
PostPrint
Fachmesse für Vorstufe, Druck und Weiterverarbeitung
www.postprint-leipzig.de

27.09. – 29.09.2011
PFLEGE + HOMECARE LEIPZIG
Fachmesse und Kongress für professionelle Pflege,
Betreuung und Homecare-Versorgung
www.pflege-homecare.de

30.09. – 03.10.2011
modell-hobby-spiel
Ausstellung für Modellbau, Modelleisenbahn,
kreatives Gestalten und Spiel
www.modell-hobby-spiel.de

12.10. – 14.10.2011
SHKG
Messe für Sanitär, Heizung, Klima und Gebäudeautomation
www.shkg-leipzig.de
efa
12. Fachmesse für Gebäude- und Elektrotechnik,
Klima und Automation
www.efa-messe.com
Mitteldeutsches Bauforum
www.mitteldeutsches-bauforum.de

16.11. – 20.11.2011
Touristik & Caravaning International Leipzig
(Gastveranstaltung)
www.touristikundcaravaning.de

Auszug · Änderungen vorbehalten



Tel.: +49 341 678-0 · www.leipziger-messe.de

Liebe Leipzigerinnen und Leipziger,
liebe Volkshochschulbesucher,

„Bildung baut Brücken" – dieser Slogan beschreibt hervorragend das Herbstsemester 2011/12. Brücken stellen Verbindungen her zwischen „mir" und etwas Neuem, Anderem, Fernem. Sie verleiten zu Entdeckungen, erweitern den Horizont, ergänzen das Bekannte. Mit ihren infrastrukturellen Funktionen sind sie nicht wegzudenken. Das alles trifft auf „Bildung" ganz ähnlich zu: Bildung schlägt Brücken zu neuen Erfahrungs- und Erkenntnisräumen. Bildung kann eine Zwischenzeit der persönlichen Neuorientierung überbrücken. Bildungsberatung ist ein fester Bestandteil des Projektes „Lernen vor Ort" in Leipzig und unterbreitet Vorschläge für neue Möglichkeiten im Beruf oder in der Weiterbildung.

Mehr als 1.800 Kurse – so viel wie noch nie! – enthält das neue Programm, davon über 200 Novitäten. Zum Leipziger Gespräch am 7. November erwarten wir den Ministerpräsidenten des Freistaates Sachsen, Stanislaw Tillich. Die Podiumsdiskussion „Die Kirchen und ihr 'politisches Mandat'" erinnert einerseits an die polnische Solidarnosc-Bewegung 1980 und die Friedliche Revolution 1989 und fragt andererseits nach den Werten, die die Kirchen heute und künftig in den politischen Diskurs einbringen können. Brücken eines besseren Verständnisses anderer Religionen sollen in der Veranstaltungsreihe „Ein Christ im Gespräch mit Vertretern der Großen Religionen" angelegt werden. Kulturelle Bildung bietet spezifische Chancen zum Entdecken der eigenen Kreativität. Der „Kompetenznachweis Kultur – ein Bildungspass für Jugendliche" ist ein Angebot dafür. Auch kulinarische Brücken schlägt das Herbstsemester – zu den Kochkünsten in Franken und Oberbayern, der Pfalz, in Schwaben und auf Sylt. Gesundheitliches Grundwissen vermittelt die Fortsetzung des „Forums Seniorengesundheit". Eine Brücke in die Welt, eine mit inzwischen beinahe unzähligen Bahnen, ist das Fernsehen. Ab April 2012 werden wir in Deutschland nur noch digitales Fernsehen empfangen können. Ein Kurs informiert über Möglichkeiten und technische Voraussetzungen dafür. 35 Jahre Grünau bilden den Anlass für einen Blick zurück auf die Anfänge. Und natürlich schlägt die Diskussion einen Bogen bis in die Gegenwart. Sprachen besitzen Brückenfunktionen par excellence. Schnupperkurse werden für Litauisch, Lettisch und Mazedonisch angeboten. Der Kurs „Deutschstunde" bietet Teilnehmer/-innen, die vertiefende Grundkenntnisse in der deutschen Sprache benötigen, eine Hilfestellung an. Schließlich: DieVolkshochschule Leipzig ist am 23./24. September Austragungsort des 2. Mitteldeutschen Sprachenkongresses der Volkshochschulverbände Sachsens, Sachsen-Anhalts und Thüringens. Sein Motto: „Sprachen verbinden".

Unseren Semesterauftakt am 2. September haben wir – konsequenter Weise – mit „Brücken bauen" überschrieben. Rund 20 Schnupper- und Kennlernangebote erwarten Sie. Den Auftakt bildet das Interkulturelle Frühstück um 10 Uhr mit Klezmermusik, Gesang und Gesprächen. Das Thema lautet: „Leben in Leipzig – Lernen in der Volkshochschule". Herzlich willkommen im Herbstsemester!

Michael Faber
Bürgermeister und Beigeordneter für Kultur

Rolf Sprink
Leiter der Volkshochschule

1. ANMELDEN

Wichtige Informationen zum Anmelden

- Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an. Ohne Vorliegen Ihrer Anmeldung kann Ihre Teilnahme am Kurs nicht gewährleistet werden.
- Sie haben die Möglichkeit, sich sowohl telefonisch, persönlich, schriftlich, per Fax als auch per Internet anzumelden. Anmeldungen werden nur unter Angabe bzw. Verwendung der eigenen Adresse verbindlich bearbeitet.
- Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet.
- Sie können sich für einen Kurs bis zu max. 7 Tagen vormerken lassen. In Ausnahmefällen kann die Vormerkungsdauer individuell vereinbart werden. Ab 7 Tage vor Kursbeginn ist eine Reservierung nicht mehr möglich.
- Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Leipzig an.
- Beachten Sie bitte unbedingt, dass die Anmeldung verbindlich ist und ein Rücktritt in jedem Fall schriftlich erklärt werden muss.
- Die Kurse/Veranstaltungen finden zu den im Programm angegebenen Terminen, Orten und Zeiten statt. Bei Änderungen werden angemeldete Teilnehmer/-innen schriftlich oder telefonisch benachrichtigt. Bitte beachten Sie auch Veröffentlichungen in der Tagespresse.
- **Erhalten Sie keine Nachricht vor Kursbeginn, findet Ihr Kurs wie geplant statt.**

Rollstuhlfahrer
Bitte informieren Sie uns beim Anmelden, damit wir dies bei der Raumplanung berücksichtigen können.

Telefonische Anmeldung
Wenn Sie noch Beratung und Informationen wünschen oder sich anmelden möchten, wählen Sie

SERVICE / Anmeldung 0341 123-6000.

- Ihre Zustimmung zum Bankeinzug ist Voraussetzung: Halten Sie bitte Bankleitzahl und Kontonummer bereit.

Persönliche Anmeldung

- Persönliche Anmeldung ist in den Geschäftsstellen möglich.
- Ihre Anmeldekarte können Sie auch in den Bürgerämtern abgeben.

Schriftliche Anmeldung

- Für jeden Kurs ist eine Anmeldekarte (im Kursprogramm enthalten) auszufüllen.
  Bitte Kursnummer, Unterschrift und Bankverbindung nicht vergessen.
- Die Karte in einen Briefumschlag stecken, frankieren und an die Volkshochschule senden.

Anmeldung per Fax

- Faxen Sie uns Ihr ausgefülltes Fax-Anmeldeformular (im Kursprogramm enthalten) oder melden Sie sich in einem formlosen Schreiben mit Angabe von Kursnummer, Kurstitel, Ihrer Adresse, Zahlungsweise/ Bankverbindung und der Zustimmung zu den Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.
- Unsere Fax-Nummer: 0341 123-6031.

Anmeldung per Internet

- Programm und Anmeldeformular finden Sie unter http://www.vhs-leipzig.de

2. ZAHLUNGSWEISE

bar
- im Anmeldebüro der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7.

bargeldlos
- per EC-Karte im Anmeldebüro der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7
- per erteilter Einzugsermächtigung auf der Anmeldekarte oder bei der telefonischen Anmeldung.

Bitte beachten Sie:
- in den Anmeldebüros Grünau, Paunsdorf, sowie in den Bürgerämtern ist keine Barzahlung bzw. Bezahlung mit EC-Karte möglich.

3. ZAHLUNGSTERMIN

Teilnehmerentgelte werden mit Beginn eines Kurses oder einer Veranstaltung fällig.
- Haben Sie eine Einwilligung zum Bankeinzug gegeben, erfolgt die Abbuchung nach Kursbeginn. Üblicherweise erfolgt keine Lastschriftbenachrichtigung.
- Rechnungslegung erfolgt 8 bis 10 Tage nach Kursbeginn.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende dieses Programmheftes.
Falls Sie Ihren Wunschkurs nicht gefunden haben – informieren Sie sich in Ihrer Nachbarvolkshochschule oder teilen Sie es uns mit.

So finden Sie uns!





Unser Leitbild

WIR SIND
das kommunale Weiterbildungszentrum für alle Leipzigerinnen und Leipziger.

Wir führen unsere Angebote in jedem Semester gemeinsam mit ca. 750 freiberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern durch.

Unsere Traditionen, die in die Aufklärung und Arbeiterbildung zurückreichen, verknüpfen wir mit Gegenwart und Zukunft.

WIR STEHEN FÜR
lebensbegleitendes Lernen,

vielfältige Bildungsangebote in hoher Qualität,

für die Verbindung von Bildung, Kommunikation und Erlebnis,

individuelle Beratung, kompetenten Service und

sozialverträgliche Entgelte.

WIR UNTERBREITEN
Bildungsangebote zur allseitigen und beruflichen Entwicklung,

interessante Freizeitangebote und

Möglichkeiten, andere Menschen, ihre Ideen und Erfahrungen kennen zu lernen.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

TEAM		Telefon
Leiter der Volkshochschule	Rolf Sprink	123-6060
Sekretariat	Angelika Stern	123-6069
Verwaltungsleiter	Andreas Balz	123-6022
Öffentlichkeitsarbeit / Marketing	Ilona Hensel	123-6044
Fachliche Beratung		
Sprachen		
Sachgebietsleiterin	Silke Friedemann	123-6023
	Astrid Hornoff	123-6047
	Gabriele Taube	123-6041
	Cornelia Fiebiger	123-6030
Anmeldung / Sachbearbeitung	Conny Schiffmann	123-6002
	Stephanie Schmutzler / René Langer	123-6030
Berufliche Bildung / Computer, Internet, Neue Medien /		
Natur, Technik, Umwelt		
Sachgebietsleiterin	Grit Kind	123-6021
	Martina Schmuntzsch	123-6025
Anmeldung / Sachbearbeitung	Cornelia Faulmann	123-6003
Kunst und Kreativität / Gesundheit		
Sachgebietsleiterin	Dr. Carla Wagner	123-6034
	Elvira Stolz	123-6038
	Peter Kabitzsch	123-6020
Anmeldung / Sachbearbeitung	Stefanie Kresse	123-6001
Politik und Gesellschaft / Stadtteilangebote		
Sachgebietsleiterin	Dr. Sylvia Börner	123-6027
	Beate Tischer	123-6043
	Heike Büttner	123-6059
	VHS in Grünau	
	Stadtteilladen Stuttgarter Allee 19	230-4583
Sachbearbeitung / Anmeldung	Kathrin Morgenstern	123-6004
	VHS in Paunsdorf	
	Wiesenstraße 14	252-7671
Sachbearbeitung / Anmeldung	Kathrin Morgenstern	123-6004
Verwaltung		
	Julia Fellenberg	123-6029
	Claudia Kießig	123-6032
	Sergej Güttlein	123-6040
	Heike Laue	123-6052
Raumplanung	Heidi Müller	123-6035
Kasse	Diana Fleischer	123-6015
Hausmeister	Karl-Heinz Richter	123-6042

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Beate Tischer — Telefon: 123-6043
Heike Büttner — Telefon: 123-6059

Sachbearbeitung: — Telefon: 123-6001
Service / Anmeldung: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do., 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr und nach Vereinbarung,
Zimmer 135, 137, 138

THEMENBEREICHE

POLITIK UND ZEITGESCHEHEN **16**
Leipziger Gespräche im Gewandhaus 16
Zeitgeschehen 16

LÄNDER UND VÖLKER, GESCHICHTE **23**
Länder und Völker 23
Geschichte 27
Interkulturelle Wochen 29

STUDIENREISEN UND TAGESAUSFLÜGE **30**
Studienreisen 30
Tagesausflüge 34

LEIPZIG **36**
Stadtpolitik 36
Stadt- und Regionalgeschichte 38
Stadtgänge 42

WIRTSCHAFT UND RECHT **49**

PHILOSOPHIE UND RELIGIONEN **52**

ERZIEHUNGSFRAGEN UND PÄDAGOGIK **57**
Pädagogische Grundlagen 57
Alltag mit Kindern 58
Praktisches und Kreatives für Kita und Zuhause 59
Spezialthemen für pädagogisches Fachpersonal 60
Elternbildung 65

PSYCHOLOGIE, PERSÖNLICHKEIT, SELBSTERFAHRUNG	**66**
Persönlichkeitsbildung, Selbsterfahrung	66
Kontakt, Kommunikation	71
NATUR UND UMWELT, VERBRAUCHERFRAGEN	**74**
Naturwissenschaften	74
Natur, Wandern	77
Verbraucherfragen	80
VHS-EXTRA	**82**
Erzählcafé	82
Angebote für Frauen	83
Angebote für Männer	85
Angebote für Menschen mit Behinderung	86
Junge VHS	87
PRÜFUNGS- UND STUDIENVORBEREITUNG	**90**

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 25.600 EUR (oder 51.200 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 03 41-71 00 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu

LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 03 41-4 92 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

Politik und Zeitgeschehen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Leipziger Gespräche im Gewandhaus

Die Leipzigerinnen und Leipziger haben seit 1994 die Möglichkeit, zu den „Leipziger Gesprächen" mit Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben ins Gespräch zu kommen. Gäste aus Politik, Wirtschaft und Kultur folgen der Einladung von Volkshochschule Leipzig und Sparkasse Leipzig ins Gewandhaus und stellen sich den Fragen der Zuhörer und Zuhörerinnen. Die Antworten sind dabei immer eine Reflexion der Zeit. Die Moderation liegt seit 2010 in den Händen des Journalisten und Chefredakteurs der Leipziger Volkszeitung Bernd Hilder. Kurz: Gelungene Abende voll Witz und Geist.

E 10 001 Z **Leipziger Gespräch - Stanislaw Tillich, Ministerpräsident des Landes Sachsen**

Eintrittskarten erhalten Sie ab 10.10.11 in der Volkshochschule für 5 Euro; die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs (Leipzig) ist darin enthalten. Restkarten erhalten Sie am Veranstaltungstag ab 19 Uhr kostenlos an der Gewandhauskasse.
Bitte beachten Sie, dass Karten für das Leipziger Gespräch in der Volkshochschule abgeholt werden müssen.
7.11., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Gewandhaus zu Leipzig, Mendelssohn-Saal Bernd Hilder

Zeitgeschehen

E 10 100 Z **Come together 2011 / Treffpunkt für alle Kursleiterinnen und Kursleiter**



Zusammenkommen, Anregungen, Austauschen, neue Kontakte.
Die Mitarbeiter/-innen der VHS laden Sie zu einem offenen Wort bei einem Glas Wein ein.
2.9., Fr., 18 - 19 Uhr / 1,3 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 10 101 Z **Interkulturelles Frühstück „Leben in Leipzig - Lernen in der Volkshochschule"**



Mit einem interkulturellen Programm startet der Schnuppertag 10 Uhr im Hof der VHS. Mit Musik und Gesang, präsentiert von Kursteilnehmer/-innen aus den Deutsch-Kursen, begrüßen wir Kursteilnehmer/-innen, neue Kurs-Besucher und Gäste und schlagen Brücken zwischen Menschen, Ländern und Kulturen. Kommen Sie ins Gespräch mit Stojan Gugutschkow, Leiter des Referats für Migration und Integration in der Stadt Leipzig, mit Teilnehmer/-innen aus Deutschkursen und Mitarbeiter/-innen der Volkshochschule.
2.9., Fr., 10 - 11 Uhr / 1,3 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 10 102 Z NEU **„Mädchen heute“ - Bildershow & Vortrag zum Lebensalltag von Jugendlichen hier und heute**

Unter dem Motto „MädchenLeben - anders“ präsentiert das internationale Kinderhilfswerk „Plan“ in der Volkshochschule Leipzig noch bis zum 23. September 60 eindrucksvolle Bilder von Jugendlichen aus Deutschland. Im Fokus der jungen Fotografen und Fotografinnen: das Leben von Mädchen in unserer Gesellschaft. Doch wie leben Jugendliche in den einzelnen Entwicklungsländern? Die Plan-Aktionsgruppe Leipzig lädt im Rahmen der Fotoausstellung ein, mehr über den Alltag von jungen Menschen in Afrika, Asien und Lateinamerika sowie über die Arbeit von „Plan“ und der Leipziger Aktionsgruppe zu erfahren. Geplant ist außerdem ein Bildervortrag zweier Leipziger Paten, die ihr Patenmädchen und deren Familie vor Ort besucht und über diese Begegnung Spannendes zu berichten haben. Auch eine junge Leipzigerin, deren Bilder Teil der Ausstellung sind, wird an diesem Abend anwesend sein.

8.9., Do., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Karola Ordnung

D 23 114 W **Ausstellung „Mädchen leben anders - der Lebensalltag von Mädchen in Deutschland und weltweit”**

Die schönsten Bilder des Jugendfotowettbewerbs.
Wanderausstellung von Plan International Deutschland e. V.

1.8. - 23.9. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, 1. OG, Südflügel

E 10 103 Z **Unsere Gesellschaft im 21. Jahrhundert - wie könnte, sollte, müsste sie aussehen?**

Es ist viel in Bewegung gekommen in unserer Gesellschaft und weit darüber hinaus - mit Auswirkungen auf uns. Die Repräsentanten der repräsentativen Demokratie begegnen Bürgerskepsis, nicht selten -protesten und -begehren. Vorschläge zu alternativer Demokratie- und Gesellschaftsgestaltung machen die Runde in aktuellen Büchern und den elektronischen Medien ohnehin. Wir stimmen uns ab, was davon aufgegriffen und diskutiert werden soll.

14.9. - 8.2., Mi., 18 - 20 Uhr / 12 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
12.10., 9.11., 14.12., 11.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Wolfgang Weiler

E 10 104 Z NEU **50 Jahre Amnesty International**

Im Mai 1961 - in der Hochphase des Kalten Krieges - rief der britische Rechtsanwalt Peter Benenson in einem Artikel dazu auf, sich für „vergessene Gefangene“ einzusetzen: der Beginn von Amnesty International. Bereits im Juni 1961 gründete sich in Köln die erste Amnesty-Gruppe in Deutschland. Amnesty International setzt sich auf der Grundlage der „Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte“ für eine Welt ein, in der die Rechte aller Menschen geachtet werden. Heute zählt die größte Menschenrechtsorganisation der Welt mehr als drei Millionen Mitglieder und Unterstützer und feiert die Idee, dass einzelne Menschen zusammen die Welt verändern können.

Zum 50jährigen Jubiläum lädt Amnesty International Leipzig zum Vortrag von Roland Brauckmann und zur anschließenden Ausstellungseröffnung ein.

Roland Brauckmann ist längjähriges Mitglied von Amnesty International, Sprecher der Koordinationsgruppe Nordkorea und wurde als politischer Gefangener in der DDR selbst durch Amnesty International unterstützt.

19.9., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 amnesty international Leipzig

Langer Abend an der Volkshochschule
Das Angebot eines „Langen Abends" ist besonders geeignet, ein umfangreiches Thema abwechselungsreich und aus verschiedenen Aspekten zu betrachten. In lockerer Atmosphäre wird gearbeitet, und ein kleiner Imbiss (im Entgelt enthalten) während der Pause rundet den Abend ab.

E 10 105 Z NEU **Langer Abend:**
11. September 2001 - wie 9/11 Amerika und die Welt verändert hat
Am 11. September 2001 griffen Terroristen die USA an. Die Schockwellen der islamistischen Anschläge von New York und Washington sind bis heute spürbar - in Amerika immer noch viel stärker als in Europa. Dass dieser Tag die Welt verändert hat, ist eine Binsenweisheit. Doch wie hat der 11. September die USA selbst verändert, ein Land, das sich als multiethnische und multikulturelle Nation versteht? Wie hat dieser Tag die amerikanische Außen- und Sicherheitspolitik beeinflusst? Und wie das Gefüge des internationalen Systems? Diese und andere Fragen stehen im Mittelpunkt des Langen Abends.
Letzter Rücktritt ist am 12.9. möglich.
21.9., Mi., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Udo M. Metzinger, Politikwissenschaftler M. A.

E 10 109 Z Blick hinter die Kulissen des Konfuzius-Institutes
2008 wurde in Leipzig das Konfuzius-Institut, das den deutschen Goethe-Instituten vergleichbar ist, eröffnet. Wir laden Sie zur Besichtigung der stilvoll eingerichteten Räumlichkeiten und einer sich anschließenden Filmvorführung ein. Sie sehen drei etwa 10-minütige Episoden aus der chinesischen Sendung „Ein Tag im Leben eines Chinesen", die für die Sendung „Lai kan ba!" im NRW TV deutsch synchronisiert wurden. Die Episoden dokumentieren den Alltag, die Sorgen und Hoffnungen eines Otto-Normalverbrauchers: einer Versicherungsvertreterin, eines Busfahrers, eines Theaterbesitzers. Anschließend kommen Sie mit Sinologiestudenten/-innen, die über längere Zeit in China gelebt und gearbeitet haben, über das Gesehene ins Gespräch. Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine verbindliche vorherige Anmeldung jedoch erforderlich.
26.9., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Treff: 17.50 Uhr Konfuzius-Institut, Otto-Schill-Straße 1 Konfuzius-Institut Leipzig

E 10 111 Z NEU **Die Republik Moldawien im Jahr 2010/2011**
Moldawien ist ein Binnenstaat, der an Rumänien und die Ukraine angrenzt. Er erhielt seine Unabhängigkeit 1991 von der Sowjetunion. 1992 kam es zum Transnistrien-Konflikt. Dieser Teil des Landes, der ein Drittel der Industrie besitzt, spaltete sich ab. Der Referent gibt Einblicke in die aktuelle politische, soziale und kulturelle Situation am Rande Europas.
28.9., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Wolfgang Geier, Hochschullehrer

E 10 113 Z Vegetarismus und Massentierhaltung
Ein wichtiges Motiv für den Vegetarismus ist die Überzeugung, dass auch Tiere ein Recht auf Leben und auf Verschonung von Gewalt haben. Die heutige Massentierhaltung verletzt jedoch nicht nur eklatant diese Rechte, sondern bringt zudem enorme Umweltschäden mit sich. Der Referent, seit 20 Jahren Vegetarier, lässt berühmte Vegetarier (Pythagoras, Leo Tolstoi, Albert Schweitzer u. a.) ihren Vegetarismus begründen. Die im allgemeinen zu wenig bekannten ethischen, ökologischen und ökonomischen Probleme werden prägnant dargestellt und mit zahlreichen Fakten belegt.
30.9., Fr., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

E 10 115 Z NEU **„Montagsnächte“ und „Zwischenzeit“ / Lesung**

Kathrin Wildenberger liest Auszüge aus ihrem 2007 erschienen Debütroman „Montagsnächte“ und aus ihrem aktuellen Romanprojekt. „Montagsnächte“ zeigt die Mühen des Erwachsenwerdens und die Macht von Träumen in Zeiten politischer Umbrüche. „Zwischenzeit“ verfolgt die Lebenswege der Protagonisten nach dem Mauerfall weiter: DiE 19-jährige Ania und ihre Freunde erschaffen sich im Sommer 1990 in einem besetzten Haus in Leipzig Connewitz ihre eigene Welt.

4.10., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kathrin Wildenberger

E 10 117 Z NEU **Die Kirchen und ihr „politisches Mandat“. Polen 1980 - DDR 1989 - heute**

1980 in Polen und 1989 in der DDR hat sich die Kirche aktiv eingebracht: Menschen geistige Orientierung gegeben, Zuflucht gewährt und gesellschaftliche Veränderungsprozesse mitgestaltet. Die Diskussion geht der Frage nach, worauf sich die spezifische Rolle der Kirchen damals gründete. Welche Werte bringt sie heute in den gesellschaftlichen Disput ein? Wie viel Kirche braucht der Staat?

Im Podium: Stephan Bickhardt, Maryna Czaplinska, Pater Johannes, Christian Führer, Adam Krzeminski, Liane Plotzitzka-Kämpf.

Moderation: Frank Richter

Veranstalter: Volkshochschule Leipzig, Der Bundesbeauftragte für die Stasi-Unterlagen (BStU), Stiftung Friedliche Revolution

5.10., Mi., 18 - 20 Uhr / 3 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Langer Abend an der Volkshochschule

Das Angebot eines „Langen Abends“ ist besonders geeignet, ein umfangreiches Thema abwechselungsreich und aus verschiedenen Aspekten zu betrachten. In lockerer Atmosphäre wird gearbeitet, und ein kleiner Imbiss (im Entgelt enthalten) während der Pause rundet den Abend ab.

E 10 119 Z NEU **Langer Abend: Der unverstandene Krieg oder - Was macht die Bundeswehr seit 10 Jahren in Afghanistan?**

Die meisten Deutschen sehen den Afghanistan-Einsatz mit Skepsis und Ablehnung. Was macht die Bundeswehr eigentlich in Afghanistan? Die aktuellen Bücher zum Thema scheinen diese Haltung zu bestätigen. Gleichzeitig ist von den Soldaten immer wieder die Klage zu hören, ihr - in der Tat lebensgefährlicher - Einsatz werde nicht genug gewürdigt, weder von der Politik noch von der Bevölkerung. Sie selbst wüssten nicht so richtig, warum und ob sie unsere Sicherheit am Hindukusch verteidigen würden und noch weniger wüsste dies die deutsche Bevölkerung. Hier wird ein Dilemma sichtbar, das sich verkürzt und pointiert vielleicht so zusammenfassen lässt: In Deutschland fehlt der sicherheitspolitische Konsens. Beim „Langen Abend“ wollen wir uns am Beispiel des nun schon 10 Jahre dauernden Afghanistan-Einsatzes auf die Suche nach dem sicherheitspolitischen Konsens begeben.

Der letzte Rücktritt ist am 6.10. möglich.

17.10., Mo., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Udo M. Metzinger, Politikwissenschaftler M. A.

E 10 121 Z NEU **Transnistrien im Jahr 2010/11**

Transnistrien ist der östlich des Dnjestr gelegene Teil Moldawiens. Im Jahr 1992 eskalierte der Transnistrien-Konflikt zu einem Krieg, der erst nach dem Einmarsch russischer Truppen beendet wurde. Seit dieser Zeit stellt es ein „stabilisiertes Defacto-Regime“ dar. Transnistrien wird von keinem anderen Staat oder einer internationalen Organisation als souveräner Staat anerkannt. Der Referent gibt Einblicke in die aktuelle politische, soziale und kulturelle Situation.

19.10., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Wolfgang Geier, Hochschullehrer

E 10 123 Z NEU **Der arabische Frühling aus der Sicht der (arabischen) Intellektuellen - Humanismus und Interkulturalität**

Im Zuge der revolutionären Prozesse in der arabischen Welt stellt sich nun die Frage nach dem Sinn und der politisch-gesellschaftlichen Relevanz bestimmter Wertvorstellungen und Normen, die als universal gelten. Dazu gehören Begriffe wie Humanismus, Menschenrechte und Menschenwürde, die bisher zu den Grundsätzen internationalen Rechts zählen, jedoch in manchen arabisch-islamischen Ländern nicht mehr beachtet werden. Ausgehend von einer kritischen Analyse der aktuellen Ereignisse gehen wir der Frage nach, inwieweit diese Normen inter- und transkulturell aufgefasst und neu interpretiert werden können. Es diskutieren Mohamed Turki (Tunesien) und Alfonso de Toro (Leipzig).
Moderation: Pierre Hecker (Marburg).
24.10., Mo., 19 - 21 Uhr / 2,7 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 eurient e. V., Verein für transmediterranen Kulturdialog

E 10 124 Z Montagstreff - Hintergrundgespräche zu Kultur, Politik und Zeitgeschehen

Einmal monatlich treffen sich Interessierte, um gemeinsam über aktuelle gesellschaftliche Themen wie die Zukunft der Arbeit, Internet und Gesellschaft, Fragen der Innen- und Außenpolitik o. ä. zu diskutieren. Jedes Treffen widmet sich einem speziellen Thema. Die Veranstaltung beginnt mit einer Einführung von ca. 30 Minuten, danach diskutieren die Teilnehmenden des Treffs miteinander. Ein Neueinstieg ist nach vorheriger Anmeldung am 24.10. möglich. An diesem Tag werden gemeinsam die neuen Themen für das Semester festgelegt.
24.10. - 23.1., Mo., 18 - 20 Uhr / 10,7 Ustd. 18 EUR
weitere Tage: 21.11., 12.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Udo M. Metzinger, Politikwissenschaftler M. A.

E 10 125 Z NEU **Die Ursachen zur Entstehung von Hochwässern und daraus resultierenden Optionen im 21. Jahrhundert**

Im Rahmen des Vortrages wird die Entstehung von Flussauen als Landschaftstyp und deren Funktion als Retentionsfläche für Hochwasser erläutert. Die historische und aktuelle Nutzung der Flussauen, die Veränderung durch menschliche Eingriffe und Hochwasserschutznahmen und durch Flusslaufregulierungen werden ebenso erläutert, wie eine Veränderung der Wasserstände infolge des „Klimawandels" diskutiert. Dazu werden aktuelle und historische Klimakurven und Niederschlagsereignisse erläutert und deren Auswirkungen auf das Abflussgeschehen bewertet. Nutzungs- und Handlungsoptionen für Standorte in Flussauen runden den Vortrag ab.
7.11., Mo., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annett Krüger, Geo-Chemikerin

E 10 126 Z NEU **Rundtischgespräch: Afrika im Auf- und Umbruch**

Kamerun ist ein Land voller Kontraste. Hier in der Nähe des Äquators findet man in einem einzigen Land die ganze Vielfalt Afrikas gebündelt vor: die verschiedensten Landschaften, über 200 Volksstämme, moderne Großstädte und authentische Dörfer. Kamerun gilt als das noch solideste Glied in einer als labil geltenden Region, aber auch als eines der korruptesten Länder weltweit. In wirtschaftlicher Hinsicht erlebte das afrikanische Land mit den Erdölfunden vor der Küste (1977) einen regelrechten Boom. Mit dem allmählichen Niedergang der Ressourcen und dem Preisverfall an den Weltmärkten begann in den 1990-er Jahren eine krisenhafte Zeit. Destabilisierend wirken sich die Verarmung breiter Bevölkerungsschichten, der ständig zunehmende Gegensatz zwischen Arm und Reich und der „brain drain" Richtung Europa und Nordamerika aus.
Am Rundtischgespräch nehmen in Deutschland lebende Kameruner teil.
In Zusammenarbeit mit der Universität Leipzig und der Deutsch-Asiatischen Gesellschaft.
7.11., Mo., 17 - 19 Uhr / 3 Ustd. Die Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Axel Wladimiroff

E 10 127 Z NEU **Die Zukunft des Sudan**

Im Sudan trifft der Orient auf Afrika und auch die Europäer haben ihre Spuren hinterlassen. Diese drei Kulturen prägten und prägen bis heute die Lebenswelten der Sudanesen. In diesem Vortrag soll ein Überblick über die reichhaltige Geschichte des Sudan, seine Kultur-, Religions- und Ethnienvielfalt gegeben werden. In einem zweiten Teil werden die Ursachen der aktuellen Ereignisse im Nord- und Südsudan aufgezeigt. Wie kam es zu der im Januar 2011 beschlossenen Landesteilung? Vor welchen Herausforderungen steht das Land?

17.11., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wenke Krestin, eurient e. V.

E 10 129 Z NEU **Lichte Zukunft oder - Bringen wir uns selber um? Zukunftserwartungen - Zukunftsängste**

Schon immer wollten die Menschen einen Blick in ihre Zukunft werfen. Im Kurs klären wir, was Zukunftsforschung ist. Wir gehen Prognosen von gestern und von heute nach. Dabei werden die Gebiete Technik, Medizin, Demografie, Lebens- und Arbeitsweisen berücksichtigt, bspw. die Energieversorgung. Droht der 21. Dezember 2012?

10.11., Do., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Heinz Lohse

E 10 131 Z **Tue Gutes und rede darüber - die Stiftung „Bürger für Leipzig" 2011**

Die Stiftung „Bürger für Leipzig" lädt zur öffentlichen Stifterversammlung ein. 2003 als Gemeinschaftsstiftung gegründet, fördert die Bürgerstiftung die soziale, kulturelle und ökologische Entwicklung in Leipzig. Seit 2010 wird das Projekt „Integration durch Bildung" gefördert, für die folgenden (mindestens) zwei Jahre steht das Projekt „Ein Garten für Leipzig" im Mittelpunkt. Für die inzwischen 75 Stifterinnen und Stifter ist Transparenz oberstes Gebot und macht mit der jährlichen Stifterversammlung öffentlich, wie sie mit den ihr anvertrauten Spenden arbeitet.

14.11., Mo., 18 - 21.45 Uhr / 5 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stiftung „Bürger für Leipzig"

E 10 133 Z NEU **Der arabische Frühling aus der Sicht der (arabischen) Intellektuellen - Islamischer Feminismus und sein Einfluss auf die Erneuerungsbewegungen**

Seit dem 19. Jahrhundert spielt die Frauenbewegung eine wichtige Rolle bei der Entstehung eines neuen Bewusstseins in der arabischen Welt. In den letzten Jahren ist eine Frauenbewegung entstanden, die häufig als „islamischer Feminismus" verstanden wird. Dieser will die islamische Gesellschaft reformieren und sie somit von einer patriarchalischen Lesart des Korans befreien.

Es diskutieren Fahmi Jadaane (Jordanien) und Pierre Hecker (Marburg).

28.11., Mo., 19 - 21 Uhr / 2,7 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 eurient e. V., Verein für transmediterranen Kulturdialog

E 10 135 Z NEU **Die Arabische Welt im Umbruch**

Als „Der Mauerfall der arabischen Staaten" werden die derzeitigen Ereignisse in den Medien gerne betitelt. Die Protestwellen erstrecken sich von Nordafrika über die arabische Halbinsel bis nach Syrien. Woher kommt dieses plötzliche Aufbegehren? Wofür demonstrieren die Menschen in diesen Ländern? Ziel dieses Vortrages ist es, einen Überblick über die derzeitigen Protestbewegungen in der arabischen Welt zu geben, sie historisch und politisch einzuordnen und Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den einzelnen Ländern aufzuzeigen. Dabei soll auch die westliche Berichterstattung der Ereignisse thematisiert werden.

5.12., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wenke Krestin, eurient e. V.

E 10 137 Z NEU **Dragon Dreaming / Einführung in eine neue Form der Projektentwicklung und -begleitung gesellschaftlicher Visionen**

Der Workshop ist für alle geeignet, die eine Idee oder Vision haben, die sie mit anderen gemeinsam in die Realität umsetzen wollen. Dragon Dreaming verbindet dabei Elemente aus der Moderationstechnik, Zukunftswerkstatt, World Café, Open space mit Methoden der Gruppenkommunikation und Organisation, so dass es allen Beteiligten gelingt, sich mit dem Projekt zu identifizieren. Die Teilnehmenden lernen die Grundzüge von Dragon Dreaming kennen und probieren sie im Workshop aus.

11.11., Fr., 18 - 21 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
12.11., Sa., 10 - 16 Uhr; 13.11., So., 10 - 14 Uhr
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Florian Müller

1

E 10 139 Z NEU **Demokratie als Lebensform**

Das Grundprinzip der Demokratie lautet: „Jede/-r hat das gleiche Recht auf Freiheit." Der Kurs bietet zahlreiche praktische Übungen und Reflexionsrunden, um sein eigenes Demokratieverständnis zu überdenken. Konflikte und ihre Ursachen werden beleuchtet. Die Teilnehmenden begeben sich gemeinsam auf den Weg demokratischer Entscheidungsprozesse und gewaltfreier Konfliktlösungen. Dabei steht die Anerkennung der gleichen Rechte für alle im Mittelpunkt.

5.1. - 26.1., Do., 19 - 21.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Wöpke, Kunsttherapeutin, Holzbildhauerin

E 10 141 Z NEU **Bildungspolitik vor Ort - Zukunft gestalten! / Podiumsdiskussion**

Bildung ist für Leipzig ein wichtiger Standortfaktor: Junge Familien suchen nach ausgezeichneten Bildungschancen für ihre Kinder, junge Erwachsene benötigen Lebensperspektiven, Unternehmen setzen auf gut ausgebildete Fachkräfte. Die Stadt will und muss Bildung gestalten und ihren Bürgerinnen und Bürgern umfassende Bildungschancen und Bildungsmöglichkeiten eröffnen. Wie kann der Erfolg von Bildungsbiographien gesichert werden? Was macht wirksame kommunale Bildung aus? Worin besteht in den kommenden Jahren der richtige Weg zur Weiterentwicklung unserer vielfältigen Bildungslandschaft? Und wie müssen Leitlinien einer modernen Bildungspolitik, für ein vor Ort gelingendes Lernen im Lebenslauf, aussehen? Diese und weitere Fragen stehen im Mittelpunkt der Podiumsdiskussion.

23.1., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lernen vor Ort

E 10 143 Z NEU **Bildungspolitik vor Ort - Zukunft gestalten! / Workshop**

Die Themen und Ergebnisse der Podiumsdiskussion werden im Workshop aufgegriffen und mit verschiedenen Bildungsakteuren und Multiplikatoren im Hinblick auf ihre Praxistauglichkeit diskutiert. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

6.2., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lernen vor Ort

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

Länder und Völker

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

E 11 003 Z **Schnupperkurs: Reise-Lust**



Seit vielen Jahren erfreuen sich die länderkundlichen Vorträge großer Beliebtheit. Zum Semesterauftakt erzählt Uwe Schwerdtfeger, einer unserer Kursleiter, was ihn immer wieder motiviert, Kurse in der Volkshochschule anzubieten. Er erzählt von all dem, was ihm auf seinen Reisen begegnet: von anderen Ländern, von Menschen und Abenteuern und auch von Geschichte und Kultur; aber auch von der Freude, Interessierten in der VHS davon zu berichten. Eine kleine Ausstellung mit Bildern und historischen Reiseutensilien sollen Lust machen auf die neuen Vorträge im Semester.

2.9., Fr., 17 - 17.45 Uhr / 1 Ustd. Der Schnupperkurs ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uwe Schwerdtfeger

E 11 005 Z **Karriereausstieg**

Vortrag und Beratung. Ausstieg auf Zeit - dem täglichen heimischen Einerlei einfach mal den Rücken kehren und sich in das Abenteuer „Ferne Fremde" stürzen. Was erwartet uns, wenn wir den Mut aufbringen, uns unsere Träume zu verwirklichen? Ein Aussteiger und Weltreisender plaudert aus dem Nähkästchen, über Vor- und Nachbereitung, über Partner und Dienstleister, über das nötige Kleingeld und die persönliche Absicherung. Und wie sieht es mit dem neuen Leben nach der Rückkehr aus?

5.11., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Friese

E 11 007 Z **Individualreisen leicht gemacht - mit leichtem Gepäck rund um die Welt**

Von der Idee bis zur Rückkehr - individueller geht's nimmermehr. Praktische Handreichungen von A bis Z für kürzere und längere Individualreisen in das Land Ihrer Träume. Wie spart man Tausende von Euro, ohne am falschen Ende zu sparen? Was Sie schon immer wissen wollten und in keinem Reiseführer finden. Lassen Sie sich durch einen weit Gereisten von der Idee begeistern, vom Pauschalangebot mit europäischer Vollkost Abschied zu nehmen und - anstatt nur etwas zu sehen und viel zu futtern - etwas zu erleben, was Ihnen keiner mehr nehmen kann.

21.1., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Friese

E 11 009 Z NEU **Ausflug in die Kultur, Landschaft und Geschichte des Südens und Südwestens Deutschlands**

Die Vielfalt der Kulturlandschaften mit historischen Zeugnissen und Bauwerken von Kaisern und Königen, Fürsten oder Klöstern aus früheren Epochen sind eine Bereicherung dieser Reise. Sie führt uns von der Kaiserstadt Aachen durch das Saarland an die Grenze zu Luxemburg (Schengen), zum Kaiserdom Worms, durch den Schwarzwald, nach Tübingen und zum Ammersee sowie zum Donaudurchbruch mit Kloster Weltenburg und in die Porzellanregion Weiden und Selb.

17.1., Di., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Niebes

E 11 011 Z NEU **Vom „Feuerberg“ zum „Feuersee“ - Island und die Azoren (Sao Miguel) / Dia-Vortrag**

Beide Inseln sind vulkanischen Ursprungs und werden durch ständige tektonische Kräfte in Bewegung gehalten. Eis, Wasser und aktive Vulkane formen das Gesicht Islands. Rauchende Lavafelder am Vulkan Hekla und der bedrohliche Krafla sind genauso zu bewundern wie zahlreiche Wasserfälle, kalbende Gletscher am Vatnajökul und das hochthermale Gebiet von Myvatn und Landmannslaugar. Das Bild der Azoreninseln wird überwiegend geprägt von dichter Vegetation, grünen Wiesen und zahlreichen Vulkanseen wie dem Lagoa Azul (Blauer See), dem Lagoa Verde (Grüner See) und dem geheimnisvollen Lagoa do Fogo, dem „Feuersee“.

19.10., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uwe Schwerdtfeger

E 11 013 Z NEU **Fünf „Glückselige Inseln“ auf einen Blick: Teneriffa, Gran Canaria, La Gomera, La Palma, El Hierro / Dia-Vortrag**

Der Klassiker für viele Reisende aus Europa sind die Kanaren mit ihrem ganzjährigen milden Klima, den schönen Sandstränden und einer abwechslungsreichen, vom Vulkanismus geprägten, Inselwelt. Jede Insel hat ihren eigenen Charme: Teneriffa mit dem höchsten Berg Spaniens, dem Vulkan Pico del Teide und vielen reizvollen Wandergebieten. Gran Canaria mit feinstem Sandstrand und dem Roque Nublo. La Gomera mit dem einzigartigen Ökosystem im Lorbeerwald von Garajonay. La Palma, die „Schöne Insel“ genannt, mit der „Caldera Taburiente“. Als letzte die kleinste Insel der Kanaren El Hierro. Wir lernen nicht nur die unverwechselbaren Landschaften kennen, sondern auch ihre Bewohner, wie sie leben und ihre besonderen Feste feiern.

9.11., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uwe Schwerdtfeger

Uwe Schwerdtfeger, Länder und Völker



Mein Einstieg als Kursleiter begann im Oktober 2002 mit einem Lichtbildervortrag und einer Foto-Ausstellung über Nordafrika und die Zentralsahara. In den vergangenen 10 Jahren hat mir die Volkshochschule die Möglichkeit gegeben, den Kursteilnehmer/-innen auf diese Weise nicht nur die Schönheiten dieser Welt zu zeigen, sondern auch Begegnungen und Erfahrungen mit den dort lebenden Menschen zu vermitteln. Dies alles getreu Goethes Worten: „Wir lernen die Menschen nicht kennen, wenn sie zu uns kommen, wir müssen zu Ihnen gehen, um zu erfahren, wie es mit ihnen steht.“

Mit dem „Kursbuch“ eines Dipl.-Historikers (Humboldt-Universität Berlin) und eines langjährigen Mitarbeiters im Denkmalschutz sowie genügend Selbstvertrauen und Respekt vor dem Anderen ausgerüstet, versuche ich mit Kamera und Herz das richtige Motiv zu treffen. Vor der Wende waren es vorwiegend „Rucksackreisen“, die mich 15 Jahre in Folge auf den Balkan geführt haben, wo ich im wahrsten Sinne des Wortes an die Grenze des Möglichen gestoßen bin. Danach erschlossen sich mir weitere interessante Reiseziele in Nordafrika, Amerika und Europa. Für mich ist die Volkshochschule Leipzig ein Stück geistige Heimat geworden. Hier kann ich nicht nur mein Wissen weiter geben, sondern auch von der aktiven Teilnahme und Interessiertheit der Kursteilnehmer/-innen partizipieren. Dies ist für mich Ansporn, gemeinsam mit der VHS auch in den nächsten 10 Jahren die Welt zu entdecken.

E 11 015 Z NEU **Englische Bischofsstädte - ihre Geschichte und ihre Kathedralen**
Wie kein anderes Sinnbild verkörpern die mächtigen Kathedralen der englischen Bischofsstädte die Geschichte Großbritanniens. Der monumentale Kirchenbau in England begann mit der Eroberung durch die Normannen im Jahr 1066. Bereits ein Jahr später wurde der Grundstein für die Kathedrale der Heiligen Dreifaltigkeit und Christus in Canterbury gelegt, der wichtigste einer ganzen Reihe von Kirchenbauten, die in den folgenden drei Jahrhunderten begonnen und nicht immer beendet wurden. Der Vortrag erläutert die Stilstufen der mittelalterlichen Kathedralen in England, enthüllt einige ihrer Geheimnisse im kulturhistorischen Kontext und versucht ihre heutige Bedeutung deutlich zu machen.
21.11., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eric Losang, Dipl.-Geograph

E 11 017 Z NEU **Von Kreuzrittern und Maltesern - Spurensuche auf Rhodos und Malta / Dia-Vortrag**
Über 200 Jahre prägten die Johanniter das Gesicht der geschichtsträchtigen Mittelmeerinsel Rhodos. Zahlreiche Zeugnisse sind vor allem in der Stadt Rhodos zu finden: der Großmeisterpalast, die historische Ritterstraße, die mittelalterliche Stadtbefestigung und vieles andere. Anfang des 16. Jahrhunderts mussten die Johanniter die Insel verlassen und sich auf Malta niederlassen. Dort gründeten sie die wehrhafte Stadt La Valletta, nach dem Großmeister des Malteser Ritterordens La Valette genannt. Malta ist auch berühmt für seine bis zu 5000 Jahre alten gewaltigen steinernen Tempelanlagen und die rätselhaften „Car Routes", sogenannte „Karrenspuren", die über die ganze Insel verbreitet sind.
11.1., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uwe Schwerdtfeger

E 11 019 Z NEU **London - von Römern, Königen und Olympischen Spielen**
Im Jahr 47 n. Chr. gründeten die Römer eine Siedlung an der Themse, die als Londinium zur Hauptstadt Britanniens wurde. Wilhelm der Eroberer machte die Stadt 1066 zum Sitz der Herrscher Englands, dies blieb London bis heute. Seither ist die Entwicklung Großbritanniens mit London eng verbunden. Gegenwärtig ist sie eine der bedeutendsten Metropolen der Welt. Der Vortrag geht auf ihre geographischen Besonderheiten ein, zeigt die wechselhafte historische und wirtschaftliche Entwicklung der Stadt anhand von historischen Karten, Stichen und Bildern und ordnet diese dem heutigen Stadtbild und seinen Sehenswürdigkeiten zu.
16.1., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eric Losang, Dipl.-Geograph

E 11 021 Z NEU **Kreta entdecken**
Eine Reise auf die Insel des Zeus und der Europa - zwischen griechischer Mythologie, einsamen Bergregionen, fruchtbaren Ebenen und ursprünglichen Dörfern mit ihren Bewohnern, abgelegenen Stränden und wunderschönen Buchten mit türkisblauem Wasser. Die Insel, von der Homer sagte, sie sei die Insel im purpurnen Meer.
Teil 1 am 20.1. Ostkreta
Teil 2 am 10.2. Westkreta
20.1. - 10.2., Fr., 18.30 - 20 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Regina Paul und Peter Jäger

E 11 023 Z NEU **Englands Süden - für Einsteiger und Neugierige / Dia-Vortrag**
Unsere Reise beginnt im Südosten in Canterbury, dem Rom der Anglikanischen Kirche, und endet am westlichsten Punkt Englands - Lands End, im wunderschönen Cornwall. Der Vortrag führt uns nach Salisbury, Bath, Dartmooth und zum Eden Projekt. Wir besuchen zwei der berühmtesten Gärten - Sissinghurst Castle Garden und Stourhead - und lassen uns bezaubern von deren Geschichte und Gartenkultur. Wir durchqueren das schaurig schöne Dartmoor und sind zu Gast bei zwei der bekanntesten Schriftstellerinnen Englands: Daphne du Maurier und Virginia Woolf. Unsere kleine virtuelle Reise ist gespickt mit sinnvollen Reisetipps aller Art: Anreise, Unterkunft, Essen und Trinken und Informationen zu Land und Leuten.
31.1., Di., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Wickel

E 11 031 Z NEU **Ein Bericht aus Venezuela**
Venezuela ist das sechstgrößte Land Südamerikas und landschaftlich so vielfältig wie kein anderes auf diesem Kontinent. Die neue Verfassung Venezuelas verbietet die Privatisierung der Erdölindustrie und der sozialen Sicherungssysteme, verfügt die kostenlose Volksbildung und Maßnahmen zur Reaktivierung ungenutzten Großgrundbesitzes, respektiert darüber hinaus aber das Privateigentum. Allerdings wird Venezuela auch als das korrupteste Land der amerikanischen Kontinente wahrgenommen. Ein persönlicher Erfahrungsbericht, der u. a. über den Konflikt zwischen Naturschutz und Lebenssituation der Menschen erzählt.
4.10., Di., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Meinel

E 11 033 Z NEU **Neuseeland - Land der langen weißen Wolke**
Neuseeland - „die Schweiz des Südpazifiks" - mit Maoris, flugunfähigen Vögeln, Kauribäumen, Vulkanen, Skigebieten, Obst- und Weingärten und etwa 50 Millionen Schafen.
3.11., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erika Köcher

E 11 037 Z NEU **Mit dem Rucksack durch die zauberhafte Welt des Jemen / Dia-Vortrag**
Wir sind im Land des Weihrauchs und der Königin von Saba unterwegs. Sie lernen die sanierten Häuser der Hauptstadt Sanaa und die aus Lehm errichteten Hochhäuser Shibams kennen. Im Hadramaut beeindrucken die tief in den Fels eingeschnittenen Täler. Sie sehen Bilder von einer Fahrt durch die Wüste, vom Vulkangebiet, dem Indischen Ozean, von orientalischen Märkten, archäologischen Ausgrabungsstätten und der Hafenstadt Aden.
23.11., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 10 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Noack

E 11 039 Z NEU **Japan - gestern und heute**
Im Frühjahr 2011 stand Japan durch die schrecklichen Naturkatastrophen im Fokus der Weltöffentlichkeit. Japan ist für uns ein fernes und oft auch fremdes Land. Begriffe wie zum Beispiel Buddhismus, Samurai oder Geisha vermitteln eine vage Umschreibung der Kultur und Religion dieses Volkes und machen uns neugierig. Was hat diese Menschen geprägt und macht sie so besonders? Ein erster Einblick in Geschichte und Gegenwart, Kunst und Kultur.
25.11., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gerhard Wichler, Dipl.-Maler und Grafiker

Langer Abend an der Volkshochschule
Das Angebot eines „Langen Abends" ist besonders geeignet, ein umfangreiches Thema abwechselungsreich und aus verschiedenen Aspekten zu betrachten. In lockerer Atmosphäre wird gearbeitet, und ein kleiner Imbiss (im Entgelt enthalten) während der Pause rundet den Abend ab.

E 11 041 Z NEU **Langer Abend: Papua-Neuguinea**
Der Abend bietet einen Einblick in die Geschichte und vielseitige Kultur des Landes. Die verschiedenen Traditionen der über 750 Volksstämme von Papua-Neuguinea bringen uns die Menschen und ihr Alltagsleben näher. Eine Vielzahl von authentischen Gegenständen (Masken, Musikinstrumente, Zahlungsmittel, Schmuck, Werkzeuge, Dinge des täglichen Gebrauchs und Darstellungen in Holz, auf Leinwand, Fotos und Videos) helfen, uns in eine fremde Welt zu versetzen und sie ein Stück erlebbar zu machen. Der Referent lebte vier Jahre in Papua-Neuguinea.
16.1., Mo., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Markus Schäfer

E 11 043 Z NEU **Im Herzen Afrikas: Ruanda, Uganda, Burundi / Dia-Vortrag**
Unsere Bilder-Reise führt zu den Berggorillas im Tropischen Regenwald Ruandas, in die Savannen des ugandischen Queen Elisabeth National Parks mit seinem großen Tierreichtum und an das meeresgleiche Ufer des Tanganijka-Sees in Burundi. Weitgehend unbekannte, drei in vielerlei Hinsicht sehr unterschiedliche Länder im Inneren des afrikanischen Kontinents wecken Entdeckerlust und locken ins Abenteuer, reizen mit Naturschönheiten und umgarnen den interessierten Gast mit dem gefangennehmenden Leben der Afrikaner - eine Liebeserklärung an einen wundervollen Kontinent.
25.1., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Noack

Geschichte

E 11 503 Z NEU **Faszinierendes Weimar - berühmte Männer neben Goethe und Schiller / Veranstaltungsreihe**
Weimar, das Zentrum der Literatur der Goethezeit, ist nicht nur Resultat des Wirkens von Goethe und Schiller. Dichter, Gelehrte und der Fürst selbst besaßen maßgeblichen Anteil an der Entstehung des klassischen Weimar. Der Kurs wird mit Dias ergänzt; die Persönlichkeiten kommen mit Textzitaten selbst zu Wort. Sie können die Veranstaltungsreihe (günstiger Paketpreis) oder die Einzelkurse buchen.
14.9. - 28.9., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 9 Ustd. 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

E 11 504 Z **Faszinierendes Weimar / I**
Herzog Carl August - Freund und Mäzen.
14.9., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

E 11 505 Z **Faszinierendes Weimar / II**
Die Herren des Hofes - Knebel, Einsiedel, Seckendorff.
21.9., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

E 11 507 Z **Faszinierendes Weimar / III**
Dichter und Gelehrte - Herder, Wieland, Vulpius.
28.9., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

E 11 511 Z **Streifzug durch die Geschichte des Alten Ägyptens**

In seiner mehr als dreitausendjährigen Geschichte wechselten Phasen der staatlichen Konsolidierung mit solchen des Niedergangs und der Destabilisierung. Aufgrund der hervorragenden Fundbedingungen im Land am Nil haben wir jedoch nicht nur Kenntnis über die „große Politik", sondern auch über das Alltagsleben des kleinen Mannes. Lernen Sie den Ursprung der ägyptischen Zivilisation, die Erbauer der großen Pyramiden, Königin Hatschepsut, den „Ketzerkönig" Echnaton, die Feldzüge Ramses II und die letzte große Herrscherin Ägyptens - Kleopatra - kennen und tauchen Sie ein in den Alltag im Alten Ägypten. Im Kurs können Sie ein Begleitheft für 8 Euro erwerben.

4.10. - 25.10., Di., 18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. 18 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stephanie A. Kuschnarew, Ägyptologin M.A.

E 11 513 Z NEU **Die Zeit des Frühen Mittelalters. Das Reich der Franken unter der Herrschaft der Merowinger und Karolinger**

Von allen germanischen Reichsgründungen auf dem früheren Territorium des Weströmischen Reiches erwies sich das Reich der Franken als das langlebigste. Die Eroberungen während der merowingischen Herrschaft schufen die Grundlagen für eine hegemoniale Stellung der Franken in Westeuropa, die von ihren karolingischen Nachfolgern noch weiter ausgebaut wurde. Westeuropa entwickelte sich unter den fränkischen Herrschern zu einem einheitlichen Kulturraum, in dem die Grundlagen für zahlreiche und fortwirkende historische Weichenstellungen in fast allen Lebensbereichen gelegt wurden.

12.10., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingolf Notzke, Historiker M. A.

E 11 517 Z NEU **Zwischen Macht und Geist - Preußen im 18. Jahrhundert / Veranstaltungsreihe**

Preußen im 18. Jahrhundert wird zumeist mit dem Aufstieg zur europäischen Großmacht unter Friedrich II. in Verbindung gebracht. Doch Preußen bietet weit mehr. Neben Leipzig und Hamburg war Halle mit seiner Universität und den Franckeschen Stiftungen das Zentrum der deutschen Frühaufklärung. Knobelsdorff baute in Rheinsberg und Sanssouci. Telemann, Emanuel Bach und Graun schrieben europäische Musikgeschichte. Und Wilhelmine Encke alias Gräfin Lichtenau sorgte als Geliebte Friedrich Wilhelms II. für Schlagzeilen in Europa.

2.11. - 9.11., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 6 Ustd. 12 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

E 11 518 Z **Zwischen Macht und Geist / I**

Preußen zwischen 1701 und 1763.

2.11., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

E 11 519 Z **Zwischen Macht und Geist / II**

Preußen zwischen 1763 und 1797.

9.11., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

E 11 523 Z NEU **Frankreichs Könige und die Schlösser der Loire / Dia-Vortragsreihe**
„Spielwiese der Könige" wird das Tal der Loire zwischen Orléans und Angers genannt. Die großartigen Schlossanlagen u. a. von Chambord, Blois oder Chenonceaux entstanden häufig im Auftrag der königlichen Familie, ihrer Minister oder königlichen Mätressen. Hier wurde von der Rettung Frankreichs durch Jeanne d'Arc bis zur Ära Napoleons französische Geschichte geschrieben. Persönlichkeiten wie Franz I., Leonardo da Vinci, Ludwig XIV. oder Talleyrand sind untrennbar mit dieser Region verbunden.
Die Kurse können als Veranstaltungsreihe (günstiger Paketpreis) oder einzeln gebucht werden.
9.1. - 23.1., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 9 Ustd. 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

E 11 524 Z **Frankreichs Könige und die Schlösser der Loire / I**
Die Schlossanlagen Chambord und Cheverny.
9.1., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

E 11 525 Z **Frankreichs Könige und die Schlösser der Loire / II**
Die Schlossanlagen Valencay, Amboise und Villandry.
16.1., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

E 11 526 Z **Frankreichs Könige und die Schlösser der Loire / III**
Die Schlossanlagen von Blois, Azay-le-Rideau, Chaumont-sur-Loire und die Pagode von Chanteloup.
23.1., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

Interkulturelle Wochen in Leipzig vom 19. September bis 3. Oktober 2011

E 11 803 Z **Handlesen in der indischen Astrologie / Einführung**
Wie liest man aus der Hand? Welche Bedeutung haben die Handlinien und Handformen?
20.9., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Suresh Chandra, Magister der Philosophie

E 11 805 Z NEU **Das Lumumba-Denkmal in Leipzig: Ein Blick auf Afrikas Vergangenheit und Zukunft**
Patrice Lumumba war der erste frei gewählte kongolesische Ministerpräsident. Er war ein vehementer Gegner der Kolonialherrschaft und geriet im Kalten Krieg zwischen die Ost-/Westfront. 1961 wurde er ermordet. Lumumba war nie in Leipzig. Unsere Stadt aber besitzt ein Denkmal von ihm, das 1997 zerstört und anlässlich des 50. Jahrestages seiner Ermordung wieder errichtet wurde. Der Vortrag erzählt von diesem Denkmal, aber auch vom Afrika nach der Kolonialzeit, dem Kampf um seine Bodenschätze und Afrikas Zukunft. In Zusammenarbeit mit der Deutsch Afrikanischen Gesellschaft.
26.9., Mo., 19 - 21 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Jürgen Kunze und Dr. Hans-Joachim Wienhold

E 11 807 Z **Marokko einmal anders erleben**
Als Christ bin ich mit Fahrrad und Linienbus durch den Atlas und die Sahara gereist. Sie sehen in meinem Vortrag Bilder der überwältigenden Natur, Sie radeln mit durch die Steinwüste, tiefste Täler und quälen sich mit mir bis zur Schneegrenze nach oben. Die Gastfreundschaft der Muslime, ihren Glauben und ihre Probleme werden Sie kennenlernen und einige Worte in der Sprache Amasier lernen.
28.9., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans Tschirner

E 11 809 Z NEU **Italiens Vergangenheit und Gegenwart**

Italien ist für uns Deutsche das Land der Sommeridylle, der blühenden Zitronenbäume und der Mafia. Wir fragen uns, wie es zum Aufstieg Berlusconis kommen konnte. Um die heutige Situation Italiens zu verstehen, ist ein Blick in die Geschichte wichtig. Wie entwickelte sich Italien nach dem Ende des II. Weltkrieges? Nach dem Vortrag mit zahlreichen Daten und Fakten wird zu einem offenen Gespräch eingeladen.

27.9., Di., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Francesco Cei, Politologe

E 11 811 Z NEU **Ein Sachse aus Tunesien**

Faycal Hamouda wurde in Tunesien geboren, studierte in Tunis und Moskau, lebt in Leipzig. Er ist Verleger der „Edition Hamouda" und Herausgeber der Zeitschrift „Liaisons. Magazin für den Kulturdialog". Sachsen ist ihm Heim und Heimat geworden, seit knapp 20 Jahren lebt er hierzulande. Jenseits des persönlichen Bezuges zum Territorialen bekommt der Begriff Heimat eine wertorientierte Deutung in seinem Bericht.

29.9., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Faycal Hamouda

Studienreisen und Tagesausflüge

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Studienreisen

E 12 020 Z **Studienreise „Von Porto auf einem Umweg nach Santiago: kulturelle Höhepunkte und viel Natur am Ende des Pilgerweges"**

Im Norden Portugals liegen die historischen Ursprünge des Landes und in Galizien befindet sich der landschaftlich schönste Teil des spanischen Pilgerweges. Wir verbinden beides und fügen außer gutem Essen und Vinho Verde in gewohnter Weise auch noch alte und moderne Kunst hinzu: von der romanischen Kathedrale in Santiago bis zu den Bauten des portugiesischen Stararchitekten Alvaro Siza. Stimmen Sie sich ein mit der Literatur von Cees Nooteboom, Reinhold Schneider, Hape Kerkeling und Manuel Rivas.
Reisetermin: 3.9. - 11.9.2011
Reiseleitung: Dr. Michael Scholz-Hänsel
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechtes: Reiseveranstalter Ars Vivendi

E 12 022 Z **Vorbereitungskurs zur Studienreise „Von Porto auf einen Umweg nach Santiago"**

Der Kurs wendet sich an die Teilnehmenden der Studienreise.
Folgende Schwerpunkte werden behandelt: Landeskunde Portugals und Spaniens mit der Vorstellung der Reiseschwerpunkte und ein Streifzug durch die Geschichte beider Länder (von den Römern bis zur Gegenwart) entsprechend den Reisezielen. Sie erhalten auch Literaturempfehlungen.

22.8. - 29.8., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 4 Ustd. Den Reisepreis entnehmen Sie bitte dem Flyer.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Michael Scholz-Hänsel, PD

E 12 032 Z NEU **Infoveranstaltung zur Studienreise „Der Südosten Englands“**
Die Veranstaltung wird Ihre Neugier auf Südengland wecken. In einer kleinen virtuellen Reise wird Ihnen die Reiseroute vorgestellt. Sie erhalten wertvolle Reisetipps zu Land und Leuten, Essen und Trinken sowie zur Unterkunft. Sie lernen die Reiseleiterin, Elke Wickel, kennen und erfahren organisatorische Details der Reise. Ihre Teilnahme ist unverbindlich, eine Anmeldung für den Abend wird jedoch erbeten.
14.11., Mo., 18 - 19 Uhr / 1,3 Ustd. Den Reisepreis entnehmen Sie bitte dem Flyer.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Wickel

E 12 035 Z NEU **Infoveranstaltung zur Studienreise Languedoc-Roussillion - Natur und Geschichte am Mittelmeer**
Die Veranstaltung wird Ihre Neugier auf diese französische Region wecken. Der Abend informiert Sie über den Inhalt, den Ablauf und die Kosten der Reise. Sie lernen die Reiseleiterin, Frau Noack, kennen und erfahren organisatorische Details zur Anreise, Unterkunft, Verpflegung etc. Ihre Teilnahme ist unverbindlich, eine Anmeldung für den Abend wird jedoch erbeten.
30.1., Mo., 18 - 19 Uhr / 1,3 Ustd. Den Reisepreis entnehmen Sie bitte dem Flyer.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ina Noack

E 12 037 Z NEU **Infoveranstaltung zur Studienreise Italienische Gärten von der Renaissance bis heute**
Die Veranstaltung informiert Sie über den Inhalt, den Ablauf und die Kosten der Reise. Sie lernen den Reiseleiter, Dr. Scholz-Hänsel sowie das verantwortliche Reisebüro kennen. Ebenso werden organisatorische Fragen wie Anreise, Unterkunft, Verpflegung etc. geklärt. Ihre Teilnahme ist unverbindlich, eine Anmeldung für den Abend wird jedoch erbeten.
6.2., Mo., 18 - 19 Uhr / 1,3 Ustd. Den Reisepreis entnehmen Sie bitte dem Flyer.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Michael Scholz-Hänsel, PD

E 12 040 Z **Studienreise nach Rom (Flug)**
Schon im Altertum wurde Rom als die Ewige Stadt bezeichnet und war anderthalb Jahrtausende lang der kulturelle Mittelpunkt Europas. Auch heute noch hat die Stadt nichts von ihrer Faszination eingebüßt. Auf unserem Besichtigungsprogramm stehen u. a.: das antike Rom (Colosseum, Forum Romanum, Kapitolshügel, Kapitolinisches Museum), das geistliche Rom (Möglichkeit einer Papstaudienz, die Basiliken Santa Maria Maggiore und Lateran), beschauliche Plätze der Stadt (die Spanische Treppe, Trevi-Brunnen, Piazza Navona und Pantheon), die Vatikanischen Museen mit Sixtinischer Kapelle, Petersplatz und Petersdom.
Reisetermin: 06.11. - 12.11.2011
Reiseleitung: Ina Noack, fachliche Begleitung Dr. Marianne Risch-Stolz
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts: Reiseveranstalter Paris Top Service, Löhrstraße 14

Michael Scholz-Hänsel, Studienreisen



Dr. Michael Scholz-Hänsel studierte Kunstgeschichte, Spanisch, Geschichte und Theaterwissenschaft. Nach Tätigkeiten in verschiedenen Museen und Hochschulen Deutschlands sowie einem zweijährigen Forschungsaufenthalt in Madrid lehrt er derzeit als Privatdozent an der Universität Leipzig. Seit den 80er Jahren leitet er regelmäßig Studienreisen, deren anspruchsvolles Programm er zum Teil selbst entworfen hat. Seine Schwerpunkte bilden die Mittelmeerländer und hier vor allem die Iberische Halbinsel und Italien. Seit 1997 ist er für die Volkshochschule Leipzig unterwegs. Dr. Scholz-Hänsel spricht fließend Spanisch und Englisch und ist Autor zahlreicher Publikationen.

E 12 042 Z **Vorbereitungskurs Studienreise Rom I**

An diesem Vorbereitungsabend wird eine Einführung in die Geschichte Roms gegeben. Da auch wichtige historische Plätze wie das Colosseum, Forum Romanum oder das Pantheon besucht werden, wird der Bogen weit gespannt sein. Daher werden die wichtigsten Eckdaten anschaulich zusammengefasst und als Handout verteilt werden.
Nur für Teilnehmende der gleichlautenden Studienreise.
24.10., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

E 12 044 Z **Vorbereitungskurs Studienreise Rom II**

Die Vorbereitungsabende stimmen Sie auf die jeweiligen Besichtigungen des nächsten Tages ein. Im Mittelpunkt der Kunstwelt Roms stehen dabei die Maler Michelangelo und Caravaggio sowie Bernini als Bildhauer.
Nur für Teilnehmende der gleichlautenden Studienreise.
15.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd.
während der Fahrt Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

E 12 050 Z **Studienreise: Die „Bonner Republik" - eine Reise ins Herz der alten Bundesrepublik**

Im Sommer 1991 fasste der Deutsche Bundestag den Beschluss, seinen Sitz von Bonn nach Berlin zu verlegen. Acht Jahre später endeten mit dem Umzug von Regierung und Parlament jene 50 Jahre, die rückwirkend gerne auch als „Bonner Republik" bezeichnet werden. Die Reise führt uns ins Herz der „Alten Bundesrepublik": nach Frankfurt/Main, Bonn und Köln - drei Städte, die exemplarisch für diese Zeit, aber auch für all das stehen, was Deutschland heute ausmacht: Paulskirche, Demokratie, Banken, Euro, Integration (Frankfurt); Bundesrepublik, Föderalismus, Westbindung, rheinischer Kapitalismus, soziale Marktwirtschaft (Bonn); rheinischer Frohsinn, Klüngel, Kunst (Köln). Der Weg von Frankfurt nach Bonn führt uns durch das romantische Mittelrheintal, dessen Sehenswürdigkeiten nicht zu kurz kommen sollen.
Diese Reise ist als eine deutsch-deutsche Begegnungsreise geplant, zu der Ost- und Westdeutsche eingeladen sind. Die Leipziger Volkshochschule unternimmt diese Reise gemeinsam mit der Münchner Volkshochschule.
Reisetermin: 3.10. - 8.10.2011
Reiseleitung: Dr. Udo Metzinger
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts: KB Reisedienst GmbH, Schechen-Pfaffenhofen

Dr. Udo Metzinger, **Studienreisen**



Dr. Udo Metzinger arbeitet als Dozent und Autor u. a. im Netzwerk Politische Bildung in der Bundeswehr, an der Universität der Bundeswehr München, für das Bundesamt für Zivildienst sowie an den Volkshochschulen Leipzig und München. Er studierte Politikwissenschaft, Germanistik und Geschichte in Köln. Sein Promotionsstudium absolvierte er in Köln und als Gastwissenschaftler in Washington, DC. Er publizierte zahlreiche (Buch-) Veröffentlichungen, Seminare und Vorträge zu amerikanischer Politik und Kultur, zu Medien und Politik sowie deutschlandpolitischen Themen. Seine Dissertation „Hegemonie und Kultur" wurde mit dem Rave-Forschungspreis des Instituts für Auslandsbeziehungen in Stuttgart ausgezeichnet.
2009 leitete er die politische Studienreise „Leipzig – auf den Spuren der friedlichen Revolution" und 2010 „20 Jahre deutsche Einheit - Studienreise entlang der ehemaligen innerdeutschen Grenze".

F 12 010 Z NEU **„El Greco und die Moderne“ - ein Ausstellungsereignis in Düsseldorf**
1910 publizierte der Kunstkritiker Julius Meier-Graefe seine „Spanische Reise“, einen Bestseller, der nicht nur dem bis dahin wenig bekannten El Greco (1541-1614) zum Durchbruch verhalf, sondern auch den deutschen Expressionisten vom Blauen Reiter bis zu Malern wie Max Beckmann und Oskar Kokoschka eine historische Begründung für ihre eigene Suche nach dem „Geistigen in der Kunst“ lieferte. An die 40 Hauptwerke des „Schülers“ von Tizian und Michelangelo zusammen mit solchen seiner deutschen Bewunderer werden im Museum Kunstpalast zu sehen sein. Die Studienreise von Herrn Scholz-Hänsel, der die Ausstellung mit vorbereiten half, fokussiert diesen beziehungsreichen Ursprung der Moderne und umfasst weitere attraktive Besichtigungspunkte in Düsseldorf und Köln.
Reisetermin: 11.5. - 12.5.2012
Reiseleitung: Dr. Michael Scholz-Hänsel

F 12 020 Z NEU **Der Südosten Englands / Studienreise**
Ein Reiseführer beschreibt den Besuch Englands als „Anleitung zum Glücklichsein“ und viele Besucher der Insel empfinden dies genau so. Unterwegs in einem modernen Reisebus erreichen wir England über den Seeweg mit der Fähre Calais / Dover. Unsere Reise führt uns in das beschauliche Canterbury, das quirlige London und das geschichtsträchtige Oxford. Wir lassen uns bezaubern von der Schönheit eines der wohl bekanntesten Gärten, Sissingshurst Castle Garden, und wandeln auf den Spuren von Vita Sackville-West und ihrer Freundin Virgina Woolf.
Informationsveranstaltung: 14.11.2011
Reisetermin: 16.5. - 21.5.2012
Reiseleitung: Elke Wickel
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts: Reiseveranstalter Paris Top Service, Löhrstraße 14

G 12 040 Z NEU **Languedoc-Roussillion - Natur und Geschichte am Mittelmeer / Studienreise**
Mittelmeerküste mit fast 100 km Sandstrand, kleine Hafenstädte und ein faszinierendes Hinterland mit einer Geschichte, die bis weit in die Römerzeit zurückreicht, das alles finden Sie in Languedoc-Roussillion. Gehen Sie auf Spurensuche, wo Griechen und Römer, Katharer und Katalonen ihren Lebensraum hatten. Faszinierende Landschaften, großartige Bauten und ein mediterranes, fröhliches Flair begleiten Sie auf unserer Reise.
Informationsveranstaltung: 30.01.2012
Reisetermin: 10.09. - 16.09.2012
Reiseleitung: Ina Noack
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechts: Reiseveranstalter Paris Top Service, Löhrstraße 14

G 12 050 Z NEU **Italienische Gärten von der Renaissance bis heute / Studienreise**
Leipzigs Gärten um 1800 waren einst berühmt. Wir suchen nach ihren Modellen in Italien und behandeln so grundsätzliche Fragen der Gartenkunst in Europa. Angefangen bei den Villen und Gärten Norditaliens über die Medici-Villen in der Toskana fahren wir bis zur Villa Lante in Bagnaia und nach Bomarzo, um dort eine bizarre Fantasiewelt des Manierismus mit Monstern und einem schiefen Haus kennenzulernen. Neben den Klassikern erleben wir auch den modernen Tarot Garten von Niki de Saint Phalle bei Grosseto und machen einen Zwischenstopp in Mailand, u. a. zum Besuch von Leonardo da Vincis „Abendmahl“.
Informationsveranstaltung: 6.2.2012
Reisetermin: 2.9. - 8.9.2012
Reiseleitung: Dr. Michael Scholz-Hänsel
Verantwortlich im Sinne des Reisevertragsrechtes: Reiseveranstalter Ars Vivendi

Tagesausflüge

E 12 205 Z NEU **Gesichter der Renaissance - Meisterwerke italienischer Portrait-Kunst / Kunstfahrt nach Berlin**

Nach dem großen Erfolg der beiden Ausstellungen „Das MoMa in Berlin", 2004 mit über einer Million Besucher und „Die schönsten Franzosen kommen aus New York - Meisterwerke aus dem Metropolitan Museum of Art" 2007 werden die Staatlichen Museen zu Berlin zum dritten Mal Gastgeber einer internationalen Kooperation mit New York sein. Das Metropolitan Museum entsendet erstmals seine Sammlung früher Renaissanceportraits in das Bode-Museum, darunter Werke, die nie zuvor verreisen durften. In einer einzigartigen Schau von über 100 Meisterwerken tauchen Botticelli, Donatello, Leonardo und ihre Zeitgenossen die Museumsinsel in italienisches Flair. Berlin kann damit zu einer neuen Schau der Superlative einladen.
Das Entgelt für die Fahrt beträgt 55 Euro. Darin enthalten sind: Fahrt im modernen Reisebus, der Eintritt, Reiseleitung ab Leipzig mit Einführungsvortrag von Frau Dr. Risch-Stolz und einer Führung vor Ort. Anmeldeformulare erhalten Sie in der VHS.
Verantwortliches Reisebüro: Paris Top Service.
3.9., Sa., 8 - 18 Uhr / 8 Ustd. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über das Reisebüro.
Treff: 8 Uhr, Hauptbahnhof, Busparkplatz - Ostseite Ina Noack

E 12 206 Z NEU **Barockschloss Delitzsch: Witwensitz des sächsisch-merseburgischen Fürstenhauses**

Um 1700 und noch einmal um 1730 wurde die Kleinstadt Delitzsch für einige Jahre zu einem Ort fürstlicher Hofhaltung, als die ehemaligen Herrscherinnen Christiana und Henriette Charlotte von Sachsen-Merseburg hier ihren Witwensitz bezogen. Mit der Veranstaltung sollen die beiden Fürstinnen vorgestellt, zugleich aber im Barockschloss mit Schlossküche und Damenappartement sowie in der historischen Altstadt ehemaliger barocker Prachtentfaltung nachgespürt werden. Nach dem einführenden Vortrag führt uns die Exkursion nach Delitzsch, wo Sie das Schloss und die Stadt erkunden. Die Schlossführung öffnet auch die Türen in das zweite Kellergeschoss und in den gerade erst sanierten Turm.
Fahrtkosten sind nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 6.9.11. 15 EUR
16.9., Fr. 19 - 20.30 Uhr VHS, Einführung; 18.9., So. 11 - 15 Uhr Schloss Delitzsch
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Caroline Köhler

E 12 207 Z NEU **Naumburg - Landesausstellung Sachsen-Anhalt / Zugexkursion**

Die Landesausstellung knüpft nahtlos an die großen Präsentationen zu den Ottonen oder zum 800-jährigen Jubiläum des Magdeburger Doms an. Im Zentrum steht das Wirken des Naumburger Meisters. Hochkarätige Leihgaben aus Frankreich, Polen, Österreich, Deutschland, Großbritannien und den USA werden zu sehen sein. Bisher verschlossene Orte wie der große Domgarten oder die romanische Ägidienkapelle sind nun öffentlich zugänglich.
Fahrtkosten (Gruppenticket) und Eintritt sind nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 1.9.
19.9., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 24.9., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

www.bildspuren.de
weiter 186 g von schlechten Fotos
Fotografische Beratung
Exkursionen • Crashkurse • Fotoreisen • Fotokritik • Schulungen

E 12 209 Z NEU **Torgau, Annaburg und Lichtenburg:**
Die Renaissancegärten der Kurfürstin Anna von Sachsen

„Mutter Anna" wurde die dänische Prinzessin und sächsische Kurfürstin, Gemahlin Augusts von Sachsen, im 16. Jahrhundert genannt. Sie war eine gewitzte Politikerin, umsichtige Gutsverwalterin und vor allem eine leidenschaftliche Gärtnerin, die um alle ihre Schlösser Gärten anlegen ließ. In Annaburg betrieb sie sogar ein alchimistisches Laboratorium mit einem riesigen Destillierhaus. Auf ihre Spuren und die ihrer Nichte, Hedwig von Dänemark, wollen wir uns mit dieser Exkursion begeben.
An- und Abfahrt bitte selbst organisieren (Absprachen sind in der Einführungsveranstaltung möglich)!
Letzter Rücktritt: 18.9.11.
30.9., Fr. 19 - 20.30 Uhr VHS, Einführung; 2.10., So. 10 - 18 Uhr Exkursion 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Caroline Köhler

E 12 211 Z **Das historische Grüne Gewölbe -**
Schatzkammermuseum August des Starken / Zugexkursion

2007 öffnete nach aufwendiger Restaurierung und Teilrekonstruktion das Historische Grüne Gewölbe im Dresdner Schloss. Es folgt der Museumskonzeption August des Starken und ist Gipfelpunkt barocker Schatzkunst, die nirgendwo sonst so erhalten geblieben ist. Die Anzahl der Besucher pro Tag ist streng limitiert, Anmeldungen müssen Monate zuvor gebucht werden. Für den Besuch der ganz neu eröffneten Türkischen Kammer und/oder des Neuen Grünen Gewölbes bleibt genügend Zeit.
Die Fahrtkosten (Gruppenticket) und etwaige zusätzliche andere Museumstickets sind nicht im Entgelt enthalten. Letzter Rücktritt: 4.9.
4.10., Di. 18 - 19.30 Uhr, VHS, Einführung; 8.10., Sa. 8 - 19 Uhr Exkursion 26 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thomas Frantzke

E 12 213 Z NEU **Kirchen und Klöster der einstigen Bischofsstadt Zeitz / Exkursion**

Erlebenswert ist in Zeitz nicht nur der Dom St. Peter und Paul. Auch die Michaeliskirche in der Oberstadt, an der Pfarrer Brüsewitz tätig war, die Stephanskirche, das ehemalige Franziskanerkloster und das Kloster Posa sind einen Besuch wert. Ein Ausflug in die reiche Sakrallandschaft der einstigen Bischofsstadt ist deshalb mehr als lohnend.
Bitte beachten Sie, dass Fahrtkosten und evtl. Eintritte nicht im Entgelt enthalten sind.
Letzter Rücktritt: 1.10.
17.10., Mo., 18 - 19.30 Uhr, VHS, Einführung; 22.10., Sa., 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Hans-Jürgen Ketzer, Dipl.-Kulturwiss.

E 12 215 Z NEU **Gera - Stadt zwischen Tradition und Moderne / Zugexkursion**

Was lockt in die zweitgrößte Stadt Thüringens? Am Geburtsort des Malers Otto Dix und im von Henry van de Velde geschaffenen Haus Schulenburg werden die Traditionen der Moderne gepflegt. Jahrhundertelang Residenz der Reußen kann Gera aber auch auf eine Geschichte verweisen, die viel weiter zurückreicht. In Kirchen, in den Höhlern und im höchst interessant gestalteten Stadtmuseum kann sie auf einzigartig spannende Weise erlebt werden.
Fahrtkosten (Gruppenticket) und Eintritt sind nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 20.10.
7.11., Mo. 18 - 19.30 Uhr VHS, Einführung; 12.11., Sa. 8 - 18 Uhr Exkursion 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Hans-Jürgen Ketzer, Dipl.-Kulturwiss.

E 12 503 Z NEU **Von der Kohle zum Strom - Einsichten in den Tagebau Schleenhain und das Kraftwerk Lippendorf (per Rad, 60 km)**

Unsere Radtour führt über den neuen Tagebau-Technik-Park am zukünftigen Störmthaler See zum Tagebau-Aussichtspunkt bei Neukieritzsch und vermittelt dort einen Einblick in den Betrieb eines modernen Tagebaues. Anschließend besuchen wir das Kraftwerk Lippendorf und erfahren im Informationscenter Wissenswertes über die umweltschonende Energieerzeugung.
Die Tour erfolgt auf separaten Radwegen und wenig befahrenen Nebenstraßen, teilweise Feldwegen. Bitte Picknick mitbringen! Eine vorherige Anmeldung für diese Tour ist unbedingt erforderlich!
17.9., Sa., 8.30 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 15 EUR
Treff: 8.20 Uhr Radrennbahn, Dieskaustraße/ Ecke Windorfer Straße Günter Schubert

1

Leipzig

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Stadtpolitik

E 13 004 Z **Das Naturkundemuseum Leipzig - Potentiale, Profil und zukünftige Aufgaben aus der Sicht des Wissenschaftlichen Beirats**

Naturkundemuseen sind Bildungsstätten mit hoher Attraktivität für breite Bevölkerungsschichten, Knoten der Biodiversitätsforschung und Archive der Natur. Fast alle größeren Städte haben eine entsprechende Einrichtung, und viele erreichen sechsstellige Besucherzahlen. Kaum eine Stadt hat derartig gute Potentiale für die Entwicklung eines Naturkundemuseums wie Leipzig. Um diese anstehenden Aufgaben bedarfsgerecht und zeitgemäß erfüllen zu können, müssen wichtige Voraussetzungen gegeben sein: qualifiziertes Personal, ein geeignetes Gebäude, ein Vermittlungs-, Ausstellungs- und Forschungsprofil sowie eine Zielgruppenbestimmung. Diesen Aufgaben haben sich der Kulturbürgermeister und ein interdisziplinärer, überregionaler Wissenschaftler Beirat gewidmet, dessen Vorsitzender den aktuellen Diskussionsstand vorstellt.
26.9., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Professor Dr. Willi Xylander, Senckenberg Museum für Naturkunde Görlitz

E 13 009 Z **Forum Bürgerstadt Leipzig**

Das Forum Bürgerstadt Leipzig hat das Ziel, das bürgerschaftliche Engagement zu stärken, die Förderung und Anerkennung des ehrenamtlichen Engagements zu verbessern und die Möglichkeiten der Bürgerbeteiligung und -mitwirkung zu erweitern. Um dies zu erreichen, arbeiten engagierte Bürger/-innen mit Stadträten/-innen und Mitarbeitern/-innen der Verwaltung gemeinsam an und in Projekten. Im Forum können Interessierte den Einstieg in laufende Projekte finden. Es können aber auch Projekte und Ideen vorgestellt werden, die Anregungen, Tipps und Unterstützung aus dieser Gruppe erwarten.
26.9. - 16.1., Mo., 16.30 - 18.30 Uhr / 5,3 Ustd.Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Tischer

www.hoffmannschaft.de

Mobilmobil.



ABO- und Jahreskarten mit Chip.
Mehr mobil. Mehr flexibel.

www.lvb.de



LVB

Wir bringen Sie weiterweiter

E 13 011 Z **Soziale Existenzsicherung**

Menschen mit fehlendem oder niedrigem Einkommen sind auf soziale Transferleistungen angewiesen. In Deutschland haben sich verschiedene Sicherungssysteme entwickelt. Die Wichtigsten sollen in diesem Kurs vorgestellt werden: im Herbstsemester Wohngeld, Grundsicherung und Sozialhilfe, im Frühjahrssemester Arbeitslosengeld II. Bei Interesse können aber auch im Herbstsemester Fragen zum Arbeitslosengeld II behandelt werden. Neben rechtlichen Grundlagen geht es in den Kursen vor allem um die Anwendung in der Praxis.
Eine vorherige Anmeldung in der Volkshochschule ist erforderlich.
19.10., Mi., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. Diese Veranstaltung der politischen Bildung ist entgeltfrei.
Caritasverband, ElsterstraßE 15 Marcus Zschornack

1

Stadt- und Regionalgeschichte

E 13 303 Z **Genealogie leicht gemacht / I**

Der Einführungskurs wendet sich an Interessierte, die Einblicke in die Familiengeschichtsforschung bekommen möchten und die sich anregen lassen wollen, eine eigene Ahnentafel oder ein Familienarchiv aufzubauen.
Schwerpunkte:
1. Einführung in die Familiengeschichtsforschung
2. Quellen für die Familiengeschichtsforschung
3. Methoden des Familiengeschichtsforschers
4. Dokumentation und Aufbau eines Familienarchivs
13.9. - 4.10., Di., 18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR
27.9. im Staatsarchiv Leipzig, Schongauer Straße 1
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Wermes, Dipl.-Archivarin

E 13 305 Z **Genealogie leicht gemacht / II**

Dieser Kurs setzt die Einführung fort und problematisiert Fehlerquellen, tote Punkte in der Familienforschung, historische Hilfswissenschaften und die Computergenealogie als Mittel zum Zweck der Recherche.
8.11. - 29.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR
22.11,, 18 Uhr im Staatsarchiv Leipzig, Schongauer Straße 1
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Wermes, Dipl.-Archivarin

E 13 309 Z NEU **Aus der mark-meißnischen und sächsischen Landesgeschichte / Veranstaltungsreihe**

In den drei Veranstaltungen werden Persönlichkeiten aus der mittelalterlichen Geschichte der Wettiner, aus der Geschichte der Ernestinischen Wettiner und aus der der Geschichte der Albertinischen Wettiner vorgestellt.
13.9. - 11.10., Di., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 13 EUR
27.09.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Otto Künnemann, Buchautor

E 13 311 Z **Landesgeschichte I**

In der Veranstaltung wird die Geschichte der Familie des Grafen Dedo V. des Fetten (1156 - 1190), der ein frühes Opfer der Schulmedizin wurde, erzählt. Sie erfahren, wie das Leipziger Stadtwappen entstand und wie Markgraf Diezmann von Meißen (1260 - 1307) mit seinem Sieg in der Schlacht von Lucka unter Mithilfe der Leipziger das wettinische Erbe rettete.
13.9., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Otto Künnemann, Buchautor

E 13 313 Z **Landesgeschichte II**

Ernst I. der Fromme (1601 - 1675), Herzog von Sachsen-Gotha-Altenburg, war zwar keine überragende Herrscherpersönlichkeit, hatte aber einige bedeutende Nachkommen von denen zu erzählen lohnt. Außerdem lernen Sie Karl-August (1757 - 1828), Herzog von Sachsen-Weimar-Eisenach, kennen, dem Goethe zum väterlichen Freund wurde, und Georg II. (1826 - 1914), Herzog von Sachsen-Meiningen, der ein Freund Mendelssohn-Bartholdys war.

27.9., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Otto Künnemann, Buchautor

E 13 315 Z **Landesgeschichte III**

Sie lernen Prinz Xaver (1730 - 1806), den Regenten im Kurfürstentum Sachsen in Administratur für seinen minderjährigen Neffen kennen, außerdem Prinz Maximilian von Sachsen (1759 - 1938), von dem weitere albertinische Regenten abstammen, sowie den Kronprinzen Georg von Sachsen (1893 - 1943).

11.10., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Otto Künnemann, Buchautor

E 13 317 Z **275 Jahre Freimaurer-Logen in Leipzig (1736 - 2011) / Vortrag und Rundgang**

Die Handelsstadt Leipzig war seit eh und je ein Zentrum des aufgeklärten Bürgertums und damit auch der Freimaurerei. In den 20-er Jahren des 20. Jahrhunderts lebten hier fast 2000 Freimaurer in mehr als 15 Logen. Der Vortrag stellt die Geschichte der Leipziger Freimaurer mit den Traditionslogen: Minerva, Balduin und Apollo vor. Die beiden Rundgänge lassen die Geschichte lebendig werden.

Vortrag: 28.9., 18 - 20 Uhr, VHS,
Rundgang I: 5.10., 16 - 18 Uhr, Treffpunkt Nikolaikirchhof, Säule;
Rundgang II: 7.10., 16 - 18 Uhr; Treffpunkt Rektorat Ritterstraße
28.9. - 7.10., Mi., 18 - 20 Uhr / 8,1 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

E 13 319 Z **Freimaurer in Leipzig / Vortrag**

Schwerpunkt des Vortrages ist ein geschichtlicher Rückblick auf die Freimaurerlogen Minerva, Balduin und Apollo. Außerdem wird von den Freimaurern Dauthe, Müller, Oeser und Stieglitz erzählt.

28.9., Mi., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

E 13 321 Z **Freimaurer in Leipzig / Rundgang I**

Auf der Spur der Freimaurer zum Goldenen Schiff.

5.10., Mi., 16 - 18 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR
Treff: 15.50 Uhr Nikolaikirchhof, Säule Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

LEIPZIG DETAILS

Leipzig außergewöhnlich

Führungen in Lindenau . Plagwitz . Musikviertel . Gohlis . Südvorstadt . Südfriedhof . Neuen Rathaus . Hauptbahnhof . Bundesverwaltungsgericht und zu weiteren 20 Themen.



Weitere Infos unter Tel. 0341 / 3 03 91 12 . www.leipzigdetails.de

E 13 323 Z **Freimaurer in Leipzig / Rundgang II**

Auf der Spur der Freimaurer um den Promenadenring.

7.10., Fr., 16 - 18 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR

Treff: 15.50 Uhr Rektorat, Ritterstraße 26 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

E 13 325 Z **1813 - 1913 - 2013 - Das Völkerschlachtdenkmal - Freimaurertempel und Weltkulturerbe? / Vortrag und Rundgang**

Das Völkerschlachtdenkmal erinnert an die Opfer der ersten großen Massenschlacht der Neuzeit. Doch auch eine freimaurerische Interpretation liegt nah, denn der Schöpfer des weltweit größten Freimaurerdenkmals, Clemens Thieme, war Mitglied der Leipziger Loge „Apollo". Vortrag und Rundgang lassen Geschichte lebendig werden.

Vortrag: 10.10., 18 - 20 Uhr, VHS,

Rundgang: 12.10., 16 - 18 Uhr, Treffpunkt: Russisch-orthodoxe Gedächtniskirche

10.10. - 12.10., Mo., 18 - 20 Uhr / 5,3 Ustd. 11 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

E 13 327 Z **Völkerschlachtdenkmal - Freimaurertempel und Weltkulturerbe? / Vortrag**

Haben die Freimaurer in diesem Denkmal ihre Ideen hinterlassen? Auf jeden Fall ist das Völkerschlachtdenkmal kein Siegesdenkmal und kein Nationalkoloss geworden. Der Vortrag beleuchtet Vergangenheit und Gegenwart.

10.10., Mo., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

E 13 329 Z **Völkerschlachtdenkmal - Freimaurertempel und Weltkulturerbe? / Rundgang**

Vom Russisch - Orthodoxen Denkmal zum Völkerschlachtdenkmal. Über die Leipziger Champs-Élysées - „Rue de Blamage" - zum Michael-Immanuel-Relief.

12.10., Mi., 16 - 18 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR

Treff: Russisch-orthodoxe Gedächtniskirche Dr. Günter Hempel, Dipl.-Staatswiss.

E 13 331 Z NEU **Vergessene Persönlichkeiten in Leipzig - von Theatergründen und Aufklärern, Mäzenen und Staatsaffären**

Leipzig verdankt seine erstaunlich lange und vielseitige Kulturgeschichte neben den günstigen äußeren Bedingungen vor allem hier wirkenden Persönlichkeiten mit zum größeren Teil überregionaler Bedeutung. Sie erhalten Einblicke in kaum bekannte Biographien wie jene des „Geistersehers" Johann Georg Schrepfer oder des Kaufmanns, Theatergründers und Gründers des „Großen Concerts", Gottlieb Benedict Zemisch. Unsere zwei unterhaltsamen kulturgeschichtlichen Abende werden abgerundet durch einen Rundgang in der Innenstadt.

Vortrag: Fr., 7.10. und 14.10. jeweils 18 - 20 Uhr, VHS,

Rundgang: Sa., 15.10., 18 - 20 Uhr, Altes Rathaus, Turm

7.10. - 15.10., Fr., 18 - 20 Uhr / 8 Ustd. 18 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Otto Werner Förster, Dipl.-Germanist

E 13 333 Z **Das Leipzig der Mundartdichterin Lene Voigt**

Im Kurs werden Leben und Werk der Leipziger Mundartdichterin mit Bildmaterial sowie Textbeispielen vorgestellt. Der Vortragende (selbst Texter und Liedautor) nimmt auch mit eigenen Mundartgedichten Bezug auf Lene Voigts Leben und das Leipzig ihrer Zeit. 90 Minuten Kurszeit werden eine reine sächsische Vergnüglichkeit sein. Musikalisch wird der Referent vom Gitarristen und Liedermacher Ted Carrut begleitet.

11.10., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter R. Völcker

E 13 335 Z NEU **Was Leipzigs Straßen uns erzählen**

In dieser Veranstaltung gehen Sie auf einen besonderen Rundgang durch Leipzigs Stadtgeschichte. Viele interessante Begebenheiten stecken hinter unseren bekannten Straßen, und ihre Namen verraten uns mehr als es auf den ersten Blick erscheinen mag.

1.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Rothe, Gesellschaftswissenschaftlerin M.A.

E 13 337 Z NEU **Juden in Leipzig in der Zeit des Nationalsozialismus**

In der Veranstaltung erhalten Sie einen historischen Überblick über die stufenweise ausgeführten, schließlich alle Bereiche der Gesellschaft durchdringenden, antijüdischen Maßnahmen im NS-Staat. Erläutert werden die 1933 einsetzenden Verfolgungsmaßnahmen: Berufsverbote, Eigentumsraub, „Nürnberger Rassengesetze", Novemberpogrom, Gewerbeverbot, Wohnraumreglementierung, Zwangsarbeit und Deportationen. Am Beispiel der schlimmen Geschehnisse in Leipzig nimmt das ganze Ausmaß der Judenverfolgung konkret berührbare Gestalt an. In die Darstellung werden zeitgenössische Quellen und Texte einbezogen.

8.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. Diese Veranstaltung der Politischen Bildung ist entgeltfrei.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Steffen Held, Historiker

E 13 339 Z NEU **Leipzigs heutige Architektur durch einen geschichtlichen Rückblick verstehen / Veranstaltungsreihe**

Die Architektur der Gegenwart ist gekennzeichnet durch eine Vielfalt von Ausdrucksformen. Seit dem großen Neuanfang im frühen 20. Jahrhundert wurde vieles verworfen und überdacht. Die Leitbilder der Klassischen Moderne sind im Hintergrund gegenwärtiger Diskussionen aber weiterhin wirksam. An Beispielen aus dem Leipziger Stadtraum sollen Traditionslinien und Umbrüche exemplarisch aufgezeigt werden.

10.11. - 24.11., Do., 17.30 - 19.45 Uhr / 12 Ustd. 26 EUR

3.12., Sa. 11-13.15 Uhr Rundgang

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Venzke

E 13 341 Z **Leipzigs Architektur I**

Im Vortrag mit zahlreichen Bildern werden die großen Ideen der Klassischen Moderne (1900 - 1933) vorgestellt.

10.11., Do., 17.30 - 19.45 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Venzke

E 13 343 Z **Leipzigs Architektur II**

Der Vortrag umfasst die Jahre 1933 - 1990 und steht unter dem Titel „Negation und Weiterdenken". Bildbeispiele runden den Vortrag ab.

17.11., Do., 17.30 - 19.45 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Venzke

E 13 345 Z **Leipzigs Architektur III**

Im Vortrag „Architektur und Stadtraum heute" werden mit vielen Bildern die Jahre 1990 bis 2011 erklärt.

24.11., Do., 17.30 - 19.45 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Venzke

E 13 347 Z **Leipzigs Architektur / Stadtrundgang**

Der Stadtgang rundet die drei Vorträge ab und lässt das theoretische Wissen an Häusern, Fassaden und im Stadtraum lebendig werden. Die Teilnahme an mindestens einem der Vorträge ist empfehlenswert.

3.12., Sa., 11 - 13.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR

Treff: 10.50 Uhr VHS, Löhrstraße 3 - 7 Petra Venzke

E 13 349 Z **Weihnachten in Alt-Leipzig**

Bei einem Zusammensein im Stadtgeschichtlichen Museum erfahren Sie bei Weihnachtsmusik so manches über weihnachtliche Bräuche, und wie „berühmte Leipziger" Weihnachten feierten.
Anmeldung erforderlich. Letzter Rücktritt: 25.11.11.
1.12., Do., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Treff: 15.50 Uhr Altes Rathaus, 1. Etage Elke Schaar

Langer Abend an der Volkshochschule

Das Angebot eines „Langen Abends" ist besonders geeignet, ein umfangreiches Thema abwechselungsreich und aus verschiedenen Aspekten zu betrachten. In lockerer Atmosphäre wird gearbeitet, und ein kleiner Imbiss (im Entgelt enthalten) während der Pause rundet den Abend ab.

E 13 351 Z **Langer Abend: Von Advent bis Hohneujahr - Brauchtum um Weihnachten und die Jahreswende**

Weihnachtsbaum und Weihnachtsmann - vieles von dem, was wir mit der Weihnachtszeit verbinden, ist historisch relativ jung. Die meisten wirklich alten Bräuche der Zeit um Advent, Weihnachten und den Jahreswechsel sind hingegen größtenteils in Vergessenheit geraten. Darum ist es spannend, etwas über das Bornkinnel zu erfahren, über den früher allgegenwärtigen Pflaumentoffel und die 12 Rauhnächte mit ihren Tabus. Als überraschend erweist sich zudem, dass Leipzig eine besondere Rolle bei der Herausbildung und Verbreitung der heute lebendigen weihnachtlichen Traditionen spielte.
Letzter Rücktritt: 25.11.
5.12., Mo., 17.45 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 13 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Hans-Jürgen Ketzer, Dipl.-Kulturwiss.

Stadtgänge

E 13 403 Z NEU **Deutsche Zentralbücherei für Blinde**

Die Deutsche Zentralbücherei für Blinde zu Leipzig (DZB) wurde 1894 gegründet und ist die älteste öffentliche Blindenbücherei Deutschlands. Sie ist nicht nur ein Ort, an dem Bücher verliehen werden. Auf unserem Rundgang lernen Sie alle Produktionsbereiche kennen: die Übertragung in Blindenschrift, das Handwerk der Buchdruckkunst und Reliefherstellung sowie die Arbeit im Tonstudio.
14.10., Fr., 14.30 - 16 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treff: DZB Leipzig, Gustav-Adolf-Straße 7 Deutsche Zentralbücherei für Blinde

E 13 405 Z **Besichtigung des Leipziger BMW-Werkes**

Sie besichtigen das Werk während der laufenden Produktion. Ihr Weg führt am Karosseriebau vorbei, durch Teile der Lackiererei, durch die Montage und kreuzt dabei mehrfach das Zentralgebäude. Bitte tragen Sie bequemes Schuhwerk, da Sie ca. 4 km zu Fuß unterwegs sind und mehrfach Treppen steigen müssen.
Personen mit Herzschrittmacher oder einer Insulinpumpe ist der Besuch des Karosseriebaus nicht gestattet. Informieren Sie uns hierüber bei Ihrer Anmeldung. Mindestalter: 14 Jahre. Bitte beachten Sie, dass sich der Termin der Besichtigung in Abhängigkeit der Produktion verändern kann.
Letzter Rücktritt: 15.9.
30.9., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 3,3 Ustd. 12 EUR
Treff: 17.50 Uhr BMW, BMW Allee 1 Zentralgebäude, Eingangscenter

LEIPZIGER
STÄDTISCHE
BIBLIOTHEKEN

Mit der Bibliothek auf Kurs…

Internet: www.leipzig.de/stadtbib, E-Mail: stadtbib@leipzig.de

Amtsleitung
Nonnenstraße 44, 04229 Leipzig
Postanschrift: PF 10 09 27, 04009 Leipzig
Tel. 0341-1235309, Fax 0341-1235305

INTERIM
Leipziger Stadtbibliothek
Im Städtischen Kaufhaus, Neumarkt 9,Treppenhaus E,
04109 Leipzig
Tel. 0341-1235343, Fax 0341-1235315
geöffnet: Mo-Fr 10-19 Uhr, Mi 13-19 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Bibliothek Böhlitz-Ehrenberg
Leipziger Str. 81,04178 Leipzig
Tel. 0341-4957780, Fax 0341-49577833
geöffnet: Mo, Fr 14-18 Uhr, Di, Do 10-13 Uhr, 14-19 Uhr

Bibliothek Gohlis
Im Stadtteilzentrum Gohlis
Georg-Schumann-Str. 105, 04155 Leipzig
Tel. 0341-9013764, Fax 0341-9102160
geöffnet: Mo-Fr 10-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Grünau-Mitte
Stuttgarter Allee 15,
04209 Leipzig
Tel./Fax 0341-4111018
geöffnet: Mo, Do 10-13, 14-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr,
Fr 10-15 Uhr

Bibliothek Grünau-Nord
Plovdiver Str. 40,
04205 Leipzig
Tel./Fax 0341-4110031
geöffnet: Mo, Di 10-13 Uhr, 14-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr,
Do 10-15 Uhr

Bibliothek Grünau-Süd
An der Kotsche 11-13,
04207 Leipzig
Tel. 0341-9420115
geöffnet: Mo, Fr 10-13 Uhr, 14-18 Uhr, Di 10-15 Uhr,
Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Holzhausen
Arthur-Polenz-Str. 12,
04288 Leipzig
Tel. 034297-45645
geöffnet: Mo 10-12, 13-17 Uhr, Do 10-12, 13-18 Uhr

Bibliothek Lützschena-Stahmeln
Am Brunnen 4, 04159 Leipzig
Tel. 0341-1235574
geöffnet: Mo, Do 14-18 Uhr, Di 10-12 Uhr, 14-18 Uhr

Bibliothek Mockau
Essener Str. 102, 04357 Leipzig
Tel./Fax 0341-6021303
geöffnet: Mo, Fr 10-12, 13-18 Uhr, Di 10-12, 13-16 Uhr, Do 13-18
Uhr

Bibliothek Paunsdorf
Platanenstr. 37, 04329 Leipzig
Tel./Fax 0341-2515534
geöffnet: Mo-Fr 10-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Plagwitz »Georg Maurer«
Zschochersche Str. 14, 04229 Leipzig
Tel./Fax 0341-4804375
geöffnet: Mo-Fr 10-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Reudnitz
Im Reudnitz Center,
Dresdner Str. 80, 04317 Leipzig
Tel. 0341-9901121
geöffnet: Mo, Do 10-12, 13-18 Uhr, Di 10-15 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Schönefeld
Shukowstr. 56, 04347 Leipzig
Tel./Fax 0341-2311392
geöffnet: Mo 10-15 Uhr, Di, Do 10-13, 14-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Südvorstadt »Walter Hofmann«
Steinstr. 42, 04275 Leipzig
Tel./Fax 0341-3015473
geöffnet: Mo-Fr 10-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr

Bibliothek Volkmarsdorf
Torgauer Platz 3, 04315 Leipzig
Tel. 0341-6802019, Fax 0341-6802021
geöffnet: Mo, Do 10-12, 13-18 Uhr, Mi 13-18 Uhr, Fr 10-15 Uhr

Bibliothek Wiederitzsch
Zur Schule 10a, 04158 Leipzig
Tel. 0341-5212439, Fax 0341-5212443
geöffnet: Mo 10-12, 13-16 Uhr, Di, Do 10-12, 15-18 Uhr, Fr 13-15 Uhr

Fahrbibliothek
Tel. 0341-9420110,
Funk 0177-2507271

E 13 407 Z **Besichtigung des Porsche-Werkes Leipzig**

Erleben Sie die Faszination eines Porsche bevor er existiert: Bei einer Werksbesichtigung im Porsche Werk Leipzig werfen Sie einen exklusiven Blick hinter die Kulissen. Begleiten Sie den Cayenne und den Panamera auf ihrem Weg durch die Fertigung. Das Kundenzentrum bietet einem Einblick in die Porsche Historie und einem 360°-Rundblick auf das gesamte Porsche Gelände. Bitte beachten Sie, dass das Betreten der Produktion für Personen mit Herzschrittmacher und Kinder unter 16 Jahren aus Sicherheitsgründen leider nicht gestattet ist.
Das Parken auf dem Gästeparkplatz/Einfahrt „Kundenzentrum" ist möglich.
Letzter Rücktritt: 14.11.11.
24.11., Do., 16.30 - 18.30 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR
Treff: 16.20 Uhr Gästeparkplatz (Einfahrt Kundenz.) Porsche-Werk

E 13 409 Z **Führung durch das Kraftwerk Lippendorf**

Die Führung startet im Kommunikationszentrum des Kraftwerks. Die Entwicklung des Südraumes von Leipzig sowie des Kraftwerks selbst werden Ihnen anhand von Modellen vorgestellt. Danach startet der Rundgang, der Sie u. a. in den voll automatisierten Wartebereich führt, der an das Cockpit des Raumschiffes Enterprise erinnert, in den Turbinensaal, in dem die weltgrößten Turbinen stehen, und in das Kesselhaus. Auf dem Dach des Kesselhauses befindet sich eine Aussichtsplattform, die 163 Meter hoch ist und einen herrlichen Ausblick bietet.
Bitte beachten Sie, dass während des gesamten Rundgangs Helmpflicht besteht. Der Rundgang ist für Kinder nicht möglich, das Mindestalter der Teilnehmenden beträgt 14 Jahre. Letzter Rücktritt: 28.9.
5.10., Mi., 11 - 13 Uhr / 2,7 Ustd. 5 EUR
Treff: 10.50 Uhr, KW Lippendorf, Böhlen, Werkstraße, Kommunikationsz Lutz Dornberg

Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos

Diese Exklusivtouren sind ein absolutes Bonbon. Sie kommen einer ausgewählten Tierart so nah wie möglich. Die Kleingruppe, die aus nur 10 Personen besteht, wird von einem Zoolotsen und einem Tierpfleger begleitet. Die Führung dauert 90 Minuten. Im Anschluss können Sie den Zoo individuell erkunden. Bitte beachten Sie, dass im Entgelt der Eintrittspreis in den Zoo nicht enthalten ist. Jahreskarten sind gültig, über Ermäßigungen informieren Sie sich individuell.

E 13 411 Z **Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos – der Elefantentempel I**

Diese Exklusivtour führt nach Asien in den Elefantentempel. Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen der Elefantenanlage, die Ihnen sonst verschlossen bleibt.
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 25.9.
6.10., Do., 14.30 - 16 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 14.20 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich rechtes Drehkreuz

E 13 413 Z **Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos - der Elefantentempel II**

Diese Exklusivtour führt nach Asien in den Elefantentempel. Sie werfen einen Blick hinter die Kulissen der Elefantenanlage, die Ihnen sonst verschlossen bleibt.
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 22.12.11
11.1., Mi., 14.30 - 16 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 14.20 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich rechtes Drehkreuz

E 13 415 Z NEU **Gondwanaland-Reise**

Lernen Sie auf dieser geführten Tour das neu eröffnete Gondwanaland kennen und kommen Sie dem Regenwald ganz nah. Entdecken Sie auf unserer Expedition Tierarten und Pflanzen, auf die Sie die Führung erst aufmerksam macht. Höhepunkt ist unsere Bootsfahrt über den Urwaldfluss in eine dunkle Höhle, wo Sie ein multimediales Erlebnis erwartet: Sie können die Urzeit des Gondwanalandes nacherleben ...
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten. Die Kleingruppe besteht aus maximal 15 Personen.
Letzter Rücktritt: 20.10.
4.11., Fr., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. 9 EUR
Treff: 14.50 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich rechtes Drehkreuz

E 13 417 Z **Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos - Pongoland**

Die größte Menschenaffenanlage der Welt öffnete im Jahr 2001. Sie beheimatet Gorillas, Orang-Utans, Bonobos, Schimpansen sowie Gibbons und dient außerdem auch der Forschung des Max-Planck-Instituts für Evolutionäre Anthropologie. Da Menschenaffen sehr scheu sind, kommen Sie diesen Tieren nur bedingt nah. Übrigens teilt dieses Schicksal mit uns auch die bekannte Fernsehsendung „Elefant, Tiger und Co.". Spannendes erfahren Sie trotzdem beim Kennenlernen der rückwärtigen Anlage, durch die Sie ein Pfleger führt.
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 3.11.
18.11., Fr., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 13.50 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich rechtes Drehkreuz

E 13 419 Z **Blick hinter die Kulissen des Leipziger Zoos - Giraffe, Zebra und Co. im Huftierhaus**

Die Exklusivtour führt Sie in den Afrika-Bereich des Zoos. Hier leben u. a. viele Tiere der Savanne wie Giraffen, Zebras, Antilopen, Gazellen und andere Huftiere. Eine der genannten Tierarten werden Sie näher kennenlernen durch einen Blick in sonst verschlossene Bereiche.
Der Zooeintritt ist nicht im Entgelt enthalten.
Letzter Rücktritt: 15.1.12
27.1., Fr., 13.30 - 15 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 13.20 Uhr, Zoo Leipzig, Eingangsbereich rechtes Drehkreuz

E 13 421 Z **Kunst und Justiz im Bundesverwaltungsgericht / Führung mit Konzert**

Das wohl schönste Gerichtsgebäude Deutschlands steht inmitten des Musikviertels in Leipzig. Die historischen Sitzungssäle eignen sich mit ihrer guten Akustik besonders für Konzerte und Lesungen. Soweit es der Justizbetrieb erlaubt, veranstaltet der Verein für Kunst und Justiz hier Veranstaltungen, die das kulturelle Leben Leipzigs bereichern. Wir laden Sie zu einer Führung durch das Gebäude und anschließend in das Konzert des Scharoun Ensembles Berlin (Violine, Viola, Cello, Kontrabass, Klarinette, Fagott und Horn) ein. Es werden Werke von Hans Werner Henze, Wolfgang Amadeus Mozart und Franz Schubert gespielt.
Die Eintrittskarte ist bereits im Entgelt inkludiert.
Letzter Rücktritt: 23.11.
6.12., Di., 17.30 - 21.30 Uhr / 5 Ustd. 17 EUR
Treff: 17.20 Uhr, BVG, Simsonplatz, Hauptportal Gästeführer

E 13 423 Z **Kunst und Justiz im Bundesverwaltungsgericht / Führung mit Konzert**

Das wohl schönste Gerichtsgebäude Deutschlands steht inmitten des Musikviertels in Leipzig. Die historischen Sitzungssäle eignen sich mit ihrer guten Akustik besonders für Konzerte und Lesungen. Soweit es der Justizbetrieb erlaubt, veranstaltet der Verein für Kunst und Justiz hier Veranstaltungen, die das kulturelle Leben Leipzigs bereichern. Wir laden Sie zu einer Führung durch das Gebäude und anschließend in das Konzert des Leipziger Barockorchesters. Die Musiker/-innen spielen ausschließlich auf historischen Instrumenten sowie deren originalgetreuen Kopien. Das Programm wird noch bekannt gegeben. Die Eintrittskarte ist bereits im Entgelt inkludiert.
Letzter Rücktritt: 7.1.
21.1., Sa., 13 - 16.30 Uhr / 5 Ustd. 17 EUR
Treff: 12.50 Uhr, BVG, Simsonplatz, Hauptportal Gästeführer

E 13 424 Z NEU **Die Alte Messe - vom Messegelände zum Forscherquartier**

Nach der Zeit der Warenmessen wurde 1895 die Mustermesse etabliert. Die Mustermesse expandierte und suchte nach einem Platz für ein Messegelände, um größere Industriegüter auszustellen. Für die internationale Baufachausstellung (IBA) 1913 wurde das Messegelände hergerichtet und ab 1920 die technischen Messen abgehalten. Die Kuppelhalle, der sowjetische Pavillon und weitere Bauten sind Zeugnisse der Messetradition. Auf dem Rundgang werden die Messegeschichte vorgestellt, einzelne Hallenbauten und das Umnutzungskonzept für die Alte Messe erläutert. Einen Blick in die Hallen gibt es z. B. beim sowjetischen Pavillon.
3.9., Sa., 11 - 13 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR
Treff: 10.50 Uhr Alte Messe, Eingang Prager Straße, Doppel-M Leipzig Details

E 13 425 Z **Unbekanntes Leipzig - Überraschungen in der Leipziger Innenstadt**

Der Rundgang führt zu interessanten, doch manchmal wenig beachteten Plätzen in der Leipziger Innenstadt. Die vorgestellten Details und die unterhaltsamen Geschichten sind wohl kaum in einem Stadtführer zu finden. Einige Stationen sind der Augustusplatz, die Moritzbastei und die Mädler-Passage. Am Markt sind es acht liebenswerte Details, die Beachtung finden, und am Naschmarkt geht es um Götter, Sänftenträger und Mundartdichter.
6.9., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 7 EUR
Treff: 17.50 Uhr Nikolaikirchhof, Gedenksäule Treffpunkt Leipzig, Otto Künnemann

E 13 426 Z NEU **Leipzig kulinarisch**

Durch die beeindruckende (Kneipen-)Kultur Leipzigs fällt es leicht, an verschiedenen Stationen über Wein, Bier oder Wasser zu philosophieren. Welche Weinsorte bevorzugte eigentlich Goethe und wo traf man sich zu den legendären Stammtischrunden? Welche Geschichten, die sich um Lerche, Gose und Leipziger Allerlei ranken, stimmen wirklich? Sie erfahren, was das Brudermus war und welche Frau Mitte des 18. Jahrhunderts eines der bedeutendsten Kochbücher schrieb. Sie probieren eine Leipziger Lerche und Leipziger Allasch (im Entgelt enthalten).
9.9., Fr., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. 12 EUR
Treff: 16.50 Uhr Nikolaikirchhof, Säule Annette Wyrembeck, Treffpunkt Leipzig

E 13 427 Z NEU **Gründerzeit in der Leipziger Innenstadt**

Besonders die Bauten im Stil des Historismus gelten mit ihrer Pracht und dem beindruckenden geschlossenen Bestand als einmalig in Deutschland. Dieser Rundgang konzentriert sich auf die Leipziger Innenstadt und die Bauten der Epoche zwischen 1871 und 1918. Vorgestellt werden z. B. das Trifugium, das Riquethaus und weniger bekannte Objekte wie das Selters Haus oder die „Goldene Hand".
15.9., Do., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. 7 EUR
Treff: 16.50 Uhr Nikolaikirchhof, Säule Annette Wyrembeck, Treffpunkt Leipzig

E 13 428 Z **Leipzig vom Wasser / Bootsfahrt durch die Leipziger Gründerzeit**



Dass Leipzig eine Wasserstadt ist, wird inzwischen viel behauptet, trotzdem nur selten erlebt. Bei unserer Motorbootrundfahrt wird nicht nur diese Seite der Messemetropole sichtbar, sondern viele Zeugnisse der großartigen Industriegeschichte Leipzigs: z. B. der Standort des weltersten Versandhauses oder Industriegebäudegiganten, die auf der UNESCO-Weltkulturerbeliste stehen.

Letzter Rücktritt: 3.9.
17.9., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 2 Ustd. 13 EUR
Treff: 9.50 Uhr, SC DHfK, Klingerweg 2 Andreas Biskupek, Autor

E 13 429 Z **Musikstadt Leipzig - entlang der Notenspur**

Der Rundgang macht Sie mit der 800-jährigen Musikgeschichte der Stadt bekannt, beginnend mit der Gründung des Thomanerchores im Jahr 1212. Neben der Musiktradition werden Ihnen Musiker, die in Leipzig lebten und wirkten (von Bach bis Mendelssohn), vorgestellt sowie Museen und Archive, die Musikverlage, die Stätten und Institutionen der heutigen Musikpflege und -ausbildung wie auch die Musikfeste und -wettbewerbe der Stadt.
25.9., So., 11 - 13 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR
Treff: 10.50 Uhr Mendebrunnen Augustusplatz Franz Schuchart, Gästeführer der Stadt Leipzig

E 13 431 Z **Geld und Geist in Gohlis - ein Spaziergang zu Villen früherer Bewohner**

Große Teile von Gohlis sowie die Nordvorstadt waren seit dem Ende des 19. Jahrhunderts eine beliebte Wohnlage im Grünen und früher eine begehrte Sommerwohnung. Unternehmer, Verleger, Künstler, Wissenschaftler zog es hierher. Die eindrucksvollen Bauten künden von einer glanzvollen Zeit.
25.9., So., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treffpunkt: 13.50 Uhr Gohliser Schlößchen, Menckestraße 23 Sabine Knopf

E 13 433 Z **Frauenalltag im 19. Jahrhundert / Stadtspaziergang**

Eine kurze Einführung in der Volkshochschule (17.30 - 18.15 Uhr) soll ein Verständnis für den historischen Wandel der Auffassungen vom Familien- bzw. Erwerbsleben für Frauen geben. Danach werden bei einem Stadtspaziergang verschiedene Frauen vorgestellt und so einzelne Aspekte des Alltagslebens im 19. Jahrhundert beleuchtet: vom Mädchen bis zur Witwe, von der Arbeiterin bis zur Rittergutsbesitzerin und schließlich auch von der Schauspielerin bis zur Gelehrten.
26.9., Mo., 17.30 - 19.45 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Caroline Köhler

E 13 435 Z NEU **Die Petersvorstadt**

Aus der mittelalterlichen Petersvorstadt entstand vor 150 Jahren die innere Südvorstadt. Der Rundgang beginnt am ehemaligen Standort der alten Peterskirche. Markante Bauwerke der Vergangenheit aber auch Persönlichkeiten, die früher hier lebten, werden vorgestellt. Gleichzeitig erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte der Region.
16.10., So., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treffpunkt: 13.50 Uhr Kaffee Richter (arko), Petersstraße 43 Sabine Knopf

E 13 437 Z NEU **Neustadt, Neuschönefeld und Volkmarsdorf - Rundgang im Leipziger Osten**

Der Leipziger Osten ist ein geschichtsträchtiger Ort. Hier fuhr auf der heutigen Eisenbahnstraße die erste Eisenbahn nach Dresden. Wilmar Schwabe, Gustav Hakort sowie die Mundartdichter Lene Voigt und Hans Reimann wohnten hier - vor der Lukaskirche sprach Ernst Thälmann zu den Arbeitern. Heute entsteht in der ehemaligen Kofferfabrik Saxonia ein neuer Wohnungsstandort. Mit dem Rabet und dem Kreuz des Ostens werden weitere neue Projekte des Stadtteils vorgestellt.

22.10., Sa., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 7 EUR
Treffpunkt: Hegel-Apotheke, Eisenbahnstraße 33 Leipzig Details

E 13 439 Z **Verlags- und Druckereibauten im Graphischen Viertel**

Seit einigen Jahren entdeckt man wieder die Schönheit der Bauten der Graphischen Industrie, wie auch der Verlage. Mittlerweile wurden viele liebevoll restauriert. Über Bauherren, die Geschichte der Unternehmen und die Architekten informiert dieser Rundgang, der auch einige Überraschungen bereithält.

23.10., So., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treffpunkt: Haus des Buches, Gerichtsweg 28 Sabine Knopf

E 13 440 Z **Historische Schauergeschichten aus Leipzig**

Gespenster, spukende Mönche, weiße Frauen - seltsame Begebenheiten gab es zahlreich in der langen Historie der Stadt Leipzig. Aus staubigen Archiven und Bibliotheken zusammengetragen, erwartet Sie ein grausiger Reigen historischer Schauergeschichten, und nebenbei gibt es manch Interessantes aus der Vergangenheit zu erfahren. Und mit etwas Glück können wir sogar die Federsuse sehen.

29.10., Sa., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treff: 18.50 Uhr Bachdenkmal, Thomaskirche Sabrina Hansmann, Mitglied im NABU

E 13 441 Z NEU **Die Universitätsbauten am Augustusplatz**

Seit Beginn ihrer mehr als 600-jährigen Geschichte ist die Universität im Zentrum Leipzigs fest verankert und formt das Stadtbild mit markanten Gebäuden. Bei einem begleiteten Rundgang können Sie die Gebäude des neuen Campus am Augustusplatz entdecken. Die Tour beginnt mit der Betrachtung des viel diskutierten Neubaus „Paulinum. Aula - Universitätskirche St. Pauli", welcher Aula und gottesdienstlich zu nutzenden Raum unter einem Dach vereint, lädt ein zu einem Ausflug in die 600-jährige (Bau-) Geschichte der Universität Leipzig. Vom Paulinum geht es dann weiter vorbei an der Moritzbastei und der neu gebauten „Mensa am Park" zum umgebauten Hörsaalgebäude mit der Campusbibliothek und dem sanierten Seminargebäude. Zuletzt führt der Rundgang wieder auf das Leibnizforum und endet mit einem Blick auf die Rückfront des Paulinums und des zukünftigen Maximums im Neuen Augusteum.

4.11., Fr., 16.30 - 18 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treff: 16.20 Uhr Baustellcontainer dm Bauzaun Tor 5/neben Vapiano Thomas Piesk und Katja Dörner

E 13 443 Z NEU **Hausführung durch die Universitätsbibliothek „Biblioteca Albertina"**

Die Biblioteca Albertina öffnete im Prachtbau, entworfen von Arwed Rossbach, 1891 ihre Pforten. In ihr wurden und werden äußerst wertvolle alte Bücher und Handschriften aufbewahrt. Einige von ihnen stammen sogar noch aus der Bibliothek der Dominikaner. Während des Krieges wurde das Gebäude zu 2/3 zerstört und erst nach der Wende wieder aufgebaut und an die Erfordernisse eines modernen Bibliotheksablaufes angepasst. Vorgestellt werden das Gebäude mit seiner Geschichte und seinen baulichen Besonderheiten sowie die Buchsammlung.

13.11., So., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 7 EUR
Treff: 13.50 Uhr Haupteingang, Beethovenstraße 6 Leipzig Details

Wirtschaft und Recht

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6003
Anmeldung / Service:		123-6000

Bitte beachten Sie auch die Angebote in den Bereichen 7.1 (Grünau) und 7.2 (Paunsdorf).

Altersvorsorge macht Schule
Dieser Kurs macht Sie zum Altersvorsorge-Experten. Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung erklären kompetent und unabhängig, was Sie von der gesetzlichen Rente später erwarten können, wie Sie zusätzlich vorsorgen sollten und welche Angebote am besten zu Ihnen passen.
In der Kursgebühr sind ausführliche Informationsmaterialien enthalten. „Altersvorsorge macht Schule" ist eine Initiative der Bundesregierung, der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, des Verbraucherzentrale-Bundesverbandes und der Sozialpartner. Mehr Informationen unter www.altersvorsorge-macht-schule.de

E 14 000 B **Altersvorsorge macht Schule**
23.11., Mi., 20 - 21.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

E 14 001 B **Altersvorsorge macht Schule**
14.1., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

Vorsorge im Alter - Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung
Was ist, wenn meine Mutti nicht mehr so kann?" ist eine häufige Frage, wenn Eltern hilfebedürftig werden. - Situationen, in denen Menschen unvermittelt hilfebedürftig werden, sind altersunabhängig. Unfall, Krankheit oder der normale Alterungsprozess bringen Situationen mit sich, in denen Menschen nicht mehr über ihre medizinische Behandlung, Geldausgaben oder Wohnung entscheiden können. Damit Angehörige, Ärzte und auch Gerichte handeln können, müssen Regelungswünsche des Betroffenen vorliegen. Der Vortrag erläutert Ihnen die rechtlichen Voraussetzungen für die Errichtung einer Vollmacht, einer Patientenverfügung, zur Durchführung eines Betreuungsverfahrens sowie die aktuelle Entwicklung der Rechtsprechung.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.

E 14 002 B **Vorsorge im Alter - Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung**
10.11., Do., 18.30 - 21 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

E 14 004 B **Vorsorge im Alter - Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung**
4.1., Mi., 10 - 12.30 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

E 14 006 B NEU **Betriebliche Altersvorsorge**
Was Versicherungen gern verschweigen und Arbeitgeber nicht wissen

Versicherungsvermittler wollen ihre Versicherungen verkaufen. Arbeitgeber sind nicht wirklich informiert und überlassen den Versicherern gern das Feld. Der einzelne Arbeitnehmer sitzt in einem Beratungsgespräch, das eher ein Verkaufsgespräch ist, und soll dann entscheiden, was für ihn gut ist und was nicht. Der Kurs zeigt die tatsächlichen Interessen der Beteiligten und ihre wirklichen Kompetenzen auf. Die Teilnehmer erfahren anhand von konkreten Beispielen aus der Praxis, was sie über betriebliche Altersversorgung wissen müssen und welche Ansprüche sie haben.

18.1., Mi., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Markus Kleffner, Rechtsanwalt

1

E 14 008 B **Erbrecht - was Sie schon immer mal fragen wollten**

Das Jahr geht dem Ende zu - nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, sich mit immer wieder verschobenen Fragen zu beschäftigen: Wer erbt eigentlich von mir? Kann ich als Erbe ausschlagen? Wann muss ich meine Ansprüche in einem Erbfall geltend machen? Habe ich auf mein Erbe verzichtet? Was ist mein Pflichtteil?Der Vortrag widmet sich den Grundzügen der gesetzlichen und testamentarischen Erbfolge. Die Lebensstellung des Erblassers (alleinstehend, verheiratet, kinderlos oder mit Kindern) entscheidet über die rechtlichen Auswirkungen. Anhand dieser Grundzüge werden persönliche Fragen der Teilnehmer aktiv anhand von neutralen Beispielen eingeordnet und besprochen.

Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.

26.11., Sa., 10 - 12.30 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

E 14 010 B **Erbrecht für Alleinstehende - Alarm für Kinderlose und Unverheiratete**

Unser gesetzliches Erbrecht stellt die Verwandten in den Mittelpunkt der Erbfolge. Für alleinstehende Menschen sind diese Regeln oftmals unpassend, weil eine unbestimmte Zahl von Verwandten zum Todeszeitpunkt Erben werden. Sinnvoller ist es daher, durch eine testamentarische Gestaltung zu einer Vermögensnachfolge zu gelangen, die sowohl für das Vermögen als Ganzes als auch im Hinblick auf steuerliche Aspekte werterhaltend wirkt und für die Erben klare Strukturen bietet. Das neue Erbschaftssteuerrecht ist seit dem 01.01.2009 in Kraft getreten. Für Familien mit Ehegatten und Kindern bringt es keine Nachteile. Anders ergeht es den Erben der Kinderlosen und Unverheirateten. Zwar wurden auch ihre Freibeträge erhöht, gleichzeitig stieg aber der Steuertarif auf 30 % bzw. 50 %. Der Vortrag erläutert, welche erbrechtlichen Gestaltungsaspekte zur Steuerminderung unbedingt beachtet werden sollten und ob mit neuen Gesetzesänderungen zu rechnen ist.

Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.

14.12., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

E 14 012 B **Vorzüge und Fallen des Ehegattentestaments - Gestaltungen bei neuem Pflichtteilsrecht**

Viele Eheleute meinen, mit der Errichtung eines Testaments, mit dem Erwerb einer Immobilie oder Abschluss einer Lebensversicherung alles zur Sicherung des Partners getan zu haben. Übersehen werden häufig die erbrechtlichen Auswirkungen, die sich aufgrund der Sterbereihenfolge ergeben. Fast unbemerkt von der Öffentlichkeit sind am 01.01.2010 Neuregelungen im Erbrecht in Kraft getreten. So wurden (u. a.) die Regeln über das Pflichtteilsrecht neu gefasst, woraus sich zum einen Verbesserungen für pflegende Angehörige, zum anderen aber auch erhebliche Einschränkungen für einzelne Berechtigte ergeben. Für Eltern mehrerer Kinder ist es nun möglich, deutliche Unterschiede bei lebzeitigen Zuwendungen zu machen. Neben den Formen der Testamentserrichtung werden Ihnen insbesondere die Grundregeln des Pflichtteilsrechts (Berechtigte, Kinder aus unterschiedlichen Ehen, Anfall, Beschränkung, Verjährung) mit ihren manchmal überraschenden Ergebnissen bei Ehegattentestamenten erläutert. Das Gesetz zur Einführung eines zentralen Testamentsregisters wird dargestellt.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
25.1., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

E 14 014 B **Die Betriebskostenabrechnung**

Die jährliche Betriebskostenabrechnung wirft nicht selten viele Fragen von A wie Abrechnungszeitraum bis Z wie Zentralheizung auf. Da sich die Betriebskosten auf einem hohen Niveau bewegen, werden sie auch als „zweite Miete" bezeichnet. Das zeigt, wie wichtig es ist, die Grundlagen der Betriebskostenabrechnung einschließlich der Heizkostenabrechnung zu kennen.
Inhalt: umlagefähige Betriebskosten - Abrechnungsmaßstab - Heizkostenabrechnung - Beispiele.
Bitte 1 Euro für Kopien mitbringen.
10.10. - 11.10., Mo., Di., 17.30 - 20.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

E 14 016 B **Die Wohnungseigentümergemeinschaft**

Wenn Sie sich zum Kauf einer Eigentumswohnung entschlossen oder diese bereits erworben haben, werden Sie sehr bald mit den Angelegenheiten der Wohnungseigentümergemeinschaft konfrontiert. Für die Wohnungseigentümergemeinschaft gelten genaue „Spielregeln", die Sie kennen sollten.
Inhalt: Rechte und Pflichten des Wohnungseigentümers - Verwaltung des Wohnungseigentums - Wohnungseigentümerversammlung - Beschlüsse der Wohnungseigentümer - Verwaltungsbeirat.
Bitte 2,50 Euro für Kopien mitbringen.
21.11. - 22.11., Mo., Di., 17.30 - 20.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

E 14 018 B **Verwaltungsbeirat**

Der Verwaltungsbeirat besitzt in der Wohnungseigentümergemeinschaft eine nicht unerhebliche Bedeutung. Obwohl nicht zwingend vorgeschrieben, sollte die Wohnungseigentümergemeinschaft aus vielerlei Gründen einen Verwaltungsbeirat wählen.
Inhalt: Rechte und Pflichten des Verwaltungsbeirates - Aufgaben des Verwaltungsbeirates - Haftung des Verwaltungsbeirates - Verhältnis zwischen Verwalter und Verwaltungsbeirat
23.1., Mo., 17.30 - 20.40 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

E 14 020 B NEU **Infoveranstaltung zum Bundesfreiwilligendienst**
Sie suchen ein Betätigungsfeld im sozialen oder ökologischen Bereich? Dann kommen Sie in die Volkshochschule und informieren sich! Ein Mitarbeiter des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben stellt den „neuen" Bundesfreiwilligendienst vor. Hierzu können Sie ihm persönlich Ihre Fragen zu Einsatzbereichen, freien Stellen, Finanzierung usw. stellen.
4.10., Di., 17.30 - 19.45 Uhr / 3 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Jürgen Zocher, Regionalbetreuer BAFzA

Philosophie und Religionen

ANSPRECHPARTNERINNEN
Fachliche Beratung: Heike Büttner Telefon: 123-6059
Sachbearbeitung: Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service: 123-6000

E 15 000 B **VHS Schnuppertag**
Philosophie ist wie Urlaub in Griechenland



Das kann sein: Durch erquickende Gedanken schwimmen! Möglich ist, geistige Höhen zu erklimmen und durchzuatmen. Spaß macht auch, mit Platon, Kant oder etwa Marx zu speisen. Und mit jungen und alten Gästen sich auszutauschen, alte Denktempel zu bewundern ist im Preis inbegriffen. Und entspannt und erholt wieder zurückzukehren am Ende. Das alles ist Philosophie an der VHS in Pleiße-Athen.
2.9., Fr., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jens Dechering, Rhetoriktrainer, Philosoph

E 15 001 B **Philosophischer Salon**
Herbst und Winter: Zeit zum Nachdenken. Einmal im Monat, jeweils am ersten Mittwoch, treffen sich abends Menschen, die gerne denken, reden, fragen und lachen. Dabei bringt, wer will, etwas Kleines zum Essen oder Trinken mit: Wein und Crackers. Es geht also Besterdings darum, belehrt, erfreut und bewegt zu werden. Ein Thema steht im Mittelpunkt und es darf (soll) mit Esprit abgeschweift werden. Thema der ersten Sitzung: Lob der Langeweile
5.10. - 1.2., Mi., 19 - 21 Uhr 28 EUR
einmal im Monat: 5.10., 2.11., 7.12., 4.1., 1.2.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jens Dechering, Rhetoriktrainer, Philosoph

E 15 002 B NEU **Meditationen über Heraklit (um 550 - 480 v. C.)**
In der Reihe „Meditationen" geben kurze Textpassagen Anlass zum Denken. Jeweils ein Denker der Moderne und ein antiker Denker werden pro Semester bedacht. (Siehe Veranstaltung zu Blaise Pascal)
9.11., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jens Dechering, Rhetoriktrainer, Philosoph

E 15 004 B NEU **Meditationen über Blaise Pascal (1623 - 1662)**
In der Reihe „Meditationen" geben kurze Textpassagen Anlass zum Denken. Jeweils ein Denker der Moderne und ein antiker Denker werden pro Semester bedacht. (Siehe Veranstaltung zu Heraklit)
11.1., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jens Dechering, Rhetoriktrainer, Philosoph

E 15 006 B **Das Prinzip von Yin und Yang**

Das Prinzip der zwei sich gegenüberstehenden aber erst in ihrer Ergänzung wirksam werdenden Aspekte Yin und Yang besitzt in China eine lange Tradition und kann zu den grundlegenden Ideen der chinesischen Geistesgeschichte gezählt werden. Ausgehend von einer etymologischen Erklärung wird die Verwendung von Yin und Yang in den frühesten Texten der chinesischen Kultur untersucht, um die grundlegenden Assoziationen, die mit beiden Polaritäten verbunden sind, zu verdeutlichen. Im Folgenden werden praktische Anwendungen und Ausprägungen vorgestellt, welche die Universalität der Yin-Yang-Konzeption im ostasiatischen Kulturraum belegen.

22.11., Di., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 PD Dr. Kai Filipiak, Ostasiatisches Institut der Universität Leipzig

E 15 008 B **Vom Mythos zu den Naturwissenschaften**

Die Ursprünge der europäischen Philosophie sind gleichzeitig die Ursprünge des naturwissenschaftlichen Denkens. Ab etwa 600 v. u. Z. lösten sich griechische Gelehrte von mythischer Naturauffassung. Ihre rationalen Einsichten sind noch in der heutigen Wissenschaft präsent. Es ist die sog. „Achsenzeit der Weltgeschichte" oder die „wunderbare Geschichte der Vorsokratiker", von denen im Vortrag die Milesier, Pythagoras, Heraklit, Parmenides, Empedokles und Demokrit behandelt werden.

23.9., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

E 15 010 B NEU **Gotteswahn - Atheismuswahn**
Dawkins contra McGrath

Das Buch „Gotteswahn" von Dawkins stand monatelang auf den Bestsellerlisten. Einer der Gegenspieler von Dawkins in England ist McGrath, der den christlichen Standpunkt vertritt. Ist das Universum evolutionär entstanden oder unterliegt es dem „intelligent design" eines Schöpfergottes? Was spricht gegen, was für die Existenz Gottes und übernatürlicher Kräfte überhaupt? Diese Diskussion wurde von Dawkins durch seine letzte Publikation „Die Schöpfungslüge" weiter angeheizt. Sie hat naturwissenschaftliche, philosophische, theologische und - zumindest für Dawkins - auch politische Aspekte. Die wichtigsten Argumente sollen dargestellt und gemeinsam auf ihre Stichhaltigkeit abgeklopft werden.

6.10., Do., 18.30 - 21 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thorolf und Angelika Glumann

Jens Dechering, Philosophie



Ich freue mich immer schon auf den ersten Mittwoch im Monat. Warum? Weil dann „mein" Philosophischer Salon stattfindet. Immer wieder neue spannende Menschen unterschiedlichster Prägung und Alters treffen sich zum Denken bei Brot und Wein.

Seit einigen Jahren philosophiere ich nun jeweils Mittwochabend in meinem geliebten Raum 136 auch zu Einzelthemen der Philosophiegeschichte (z. B. Antike), zu einzelnen Philosophen (natürlich z. B. Nietzsche) und zu lebensnahen Themen (z. B. Lebenskunst) und es macht mir immer wieder aufs Neue gute Laune. Nach jeder Veranstaltung nehme ich eine Fülle an Anregungen, Geistesblitzen und Fragen der Teilnehmer/-innen aus wilden und humorvollen Denk- und Diskussionsrunden mit. Mein Motto?! Philosophie muss mit dem Leben zu tun haben, sonst taugt sie nichts.

Zusammen: Ich gehe verdammt gerne in die Löhrstraße! Und an dieser Stelle auch ein großes Lob den Hausmeistern, die unsere Überziehungseskapaden geduldig ertragen haben. Danke!

E 15 012 B NEU **Hirnforschung und Freiheit**
In der Presse wird immer wieder diskutiert, ob die Ergebnisse der Hirnforschung die Entscheidungsfreiheit des Menschen nicht als Illusion erscheinen lassen. Damit wäre das Schuldprinzip in der Strafgesetzgebung sinnlos, was erhebliche Konsequenzen hätte. Darüber hinaus wäre Verantwortung aus dem Zusammenleben der Menschen zu streichen. Wir laden Sie zu drei Abenden ein, bei deren erstem Dr. Tilmann Klein vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften über den einschlägigen Stand der Forschung zu den Vorgängen im Gehirn informieren wird. Am zweiten Abend wird sich Hermann Kügler SJ als Therapeut des Themas „Verantwortung oder Schicksal" annehmen. Am dritten Abend wird RA Avenarius zur Frage des Schuldprinzips im Strafrecht Stellung nehmen.
Moderation und Diskussionspartner: Bernd Knüfer SJ, Theologe
27.10. - 10.11., Do., 19 - 20.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Knüfer SJ, Theologe

E 15 200 B Die Bibel
Ob in Musik, Literatur oder in der Baukunst - vieles in unserer Kultur geht auf die Bibel zurück. Manche Menschen erzählen biblische Geschichten oder zitieren gar Teile der Bibel auswendig. Für andere ist die Bibel ein Buch mit sieben Siegeln. Der Kurs gibt einen Überblick über die verschiedenen biblischen Bücher und deren Entstehung. Die ersten zwei Abende sind dem Alten Testament gewidmet, der dritte Abend dem Neuen Testament.
18.1. - 1.2., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Schneider, Theologin

E 15 202 B Von guten Mächten wunderbar geborgen: Engel
Das Interesse an den Engeln ist in den letzten Jahren gewachsen. Viele Menschen wünschen sich Engel als Wegbegleiter, als Schutzmacht oder als Verbindung zum Göttlichen. Der erste Abend gibt anhand von Gedichten und Liedern einen Überblick über die theologischen und psychologischen Aussagen über Engel. Der zweite Abend befasst sich mit den Engeln in der Weihnachtsgeschichte.
5.12. - 12.12., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Schneider, Theologin

E 15 204 B NEU **Was Christen und Christinnen an Weihnachten feiern**
Weihnachten ist das Fest der Familie, der Freundschaft, des Schenkens. Weihnachten ist aber vor allem auch ein zentrales Fest des Christentums. Andreas Knapp wird den biblischen Hintergrund dieses Festes erschließen und in einem zweiten Teil mit Hilfe von Lichtbildern zeigen, wie dieses Fest in der Kunstgeschichte dargestellt wurde.
7.12., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Andreas Knapp, Theologe

Bernd Knüfer, SJ, Religionen



Bernd Knüfer, Jahrgang 1938, ist Mitglied des Jesuitenordens. Er studierte Philosophie und Theologie. Im Laufe seines Arbeitslebens hat er u. a. mit Jugendlichen und Studenten gearbeitet. Er begründete den Raum der Stille und der Orientierung in Leipzig, Hainstraße 12. Drei Jahre war er auch als Krankenhausseelsorger tätig.
Bernd Knüfer ist seit 1997 Referent in der Volkshochschule.

E 15 206 B NEU **Ein Christ im Gespräch mit Vertretern der Großen Religionen**

In unseren Tagen wird die Verschiedenheit der Religionen vielfach als Konfliktursache wahrgenommen. Wir laden Sie ein zu erleben, dass Vertreter von Religionen sich bei aller Verschiedenheit friedlich unterhalten können und dass die Verschiedenheit der Religionen auch eine Bereicherung sein kann. An jedem der Abende wird ein Vertreter einer der großen primär außereuropäischen Religionen diese aus seiner Sicht vorstellen, und Bernd Knüfer SJ wird als Christ dazu Stellung nehmen. Dabei sind alle Teilnehmer dazu eingeladen, sich in das Gespräch einzuklinken. Beachten Sie bitte, dass alle Vertreter ihre meist vielfältige Religion aus der Sicht ihrer Konfession oder Gruppe in dieser Religion vorstellen, wie auch Herr Knüfer nicht verleugnen wird, dass er Katholik ist.
Die Abende können einzeln belegt werden. Der Preis pro Abend beträgt 6 Euro. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, zu welchem Abend Sie kommen wollen.
Do.,12.1.12: Günther Ohlig, Zenmönch, Buddhismus
Do.,19.1.12: Zsolt Balla, Rabbiner, Judentum
Do., 26.1.12: Ein Vertreter der VASA (Vereinigung arabischer Studenten und Akademiker): Islam
Do., 2.2.12: Sadbhuja dasa vom Hare-Krishna-Zentrum Leipzig: Hinduismus
12.1. - 2.2., Do., 19 - 20.30 Uhr / 8 Ustd. 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Knüfer SJ, Theologe

E 15 208 B Das Heilige Land - Wiege der Religionen

Die Region zwischen Mittelmeer und Jordan-Fluss hat eine historisch sehr bewegte Vergangenheit. Erste Besiedlungsspuren finden sich aus dem 4. Jahrtausend vor unserer Zeit. Schon frühzeitig entwickelten sich hier heilige Kulte. Bis heute begründen Muslime, Christen und Juden den Anspruch auf religiöse Stätten in Israel und Palästina mit ihren heiligen Schriften und theologischen Forschungen. Ein Streifzug durch die Zeit soll die Geschichte der Religionen in dieser Region aufzeigen.
11.10., Di., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 eurient e. V., Verein für transmediterranen Kulturdialog

E 15 210 B Chanukka - jüdische Bräuche und Feste

Das Chanukka-Fest dauert acht Tage. Chanukka, das Wort bedeutet „Weihung" und erinnert an die Wiedereinweihung des Jerusalemer Tempels im Jahr 165 vor unserer Zeitrechnung. Rabbiner Zsolt Balla wird über die Herkunft, Entstehung und Bräuche von Chanukka erzählen. Dazu wird ein kleines Kulturprogramm gestaltet.
22.12., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Kultur- und Begegnungszentrum,
„Ariowitsch Haus" e. V., Hinrichsenstraße 14 Ariowitsch-Haus e. V.

E 15 212 B Was jeder über den Islam wissen sollte ...

Der Islam ist eine der großen monotheistischen Weltreligionen. Mit mehr als einer Milliarde Menschen weltweit ist er längst nicht mehr auf einen begrenzten geografischen oder sprachlichen Raum beschränkt. Die Veranstaltung will der Vielfalt im Islam Rechnung tragen, der in den Medien allzu selten Aufmerksamkeit geschenkt wird. Ausgehend von den Ursprüngen des Islams auf der arabischen Halbinsel werden sowohl wichtige historische Grundlagen vermittelt als auch anhand aktueller Beispiele die immense Vielfalt und Vielschichtigkeit der islamischen Welt veranschaulicht.
17.1., Di., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 eurient e. V., Verein für transmediterranen Kulturdialog

E 15 214 B **Einführung in den Zen-Buddhismus**

Was ist Zen(-Meditation), Zazen oder Buddhismus? In einem Frage-und-Antwort-Spiel soll dies zunächst theoretisch beleuchtet werden. Danach geht es in die Praxis: Zen-Meditation, „einfach nur sitzen".
Bitte dunkle, bequeme Kleidung mitbringen.
11.11., Fr., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Zen-Dôjô Leipzig, Gießerstraße 75,
3. OG (Alte Handelsschule), Kleinzschocher Günter Ohlig, Zen-Mönch

E 15 300 B NEU **Wie viel Wahrheit verträgt die Demokratie?**

„Politiker lügen wie gedruckt!", doch: „Lügen haben kurze Beine." Was stimmt? Systematisches Durchdenken ist nötig: Welche Anreize zum Tun oder Lassen bieten die Medien Politikern, die auf öffentliche Unterstützung ihrer Politik und auf gute Wahlergebnisse angewiesen sind? Wie reagieren Bürger auf unliebsame politische Aussagen - und wie stellen sich Politiker rational darauf ein? Auf welche Weise verändern politische Aussagen an sich schon jene Umstände, in denen Politik zu machen ist? Der oft verkannte Machiavelli kann hier aufklären.
Referent: Prof. Dr. Werner Patzelt, Dresden
7.9., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leibnizforum Leipzig

E 15 302 B NEU **Angst, Depression - und Religion**

Ängste und Depressionen machen vielen Menschen zu schaffen. Bisweilen spielen dabei auch religiöse Faktoren eine - positive wie negative - Rolle. Die Beziehungen zwischen Religion und psychischen Erkrankungen sind vielfältig und nicht auf einen Nenner zu bringen. Es ist aber wichtig, bei bestimmten Krankheitsbildern eine mögliche religiöse Prägung des Patienten in Rechnung zu stellen und sie u. U. sogar als wichtige Ressource für die Gesundheit einzubeziehen.
Referent: Dr. med. Friedemann Ficker, Dresden
21.9., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leibnizforum Leipzig

E 15 304 B NEU **Franz Liszt: Musik und Glaube**

Selten hat ein Künstler die Zeitgenossen so bewegt wie Franz Liszt (1811-1886) - als europaweit gefeierter Klaviervirtuose wie als Komponist. Dennoch traf seine Musik in bürgerlich-liberalen Kreisen auch auf Vorbehalte. Mit zunehmendem Alter wandte er sich immer mehr der geistlichen Musik und der Kirchenmusik zu. Der Vortrag beleuchtet das Phänomen Liszt und macht an Tonbeispielen seinen originären Beitrag zur Entwicklung von Musik und Kirchenmusik deutlich.
Referent: Prof. Dr. Helmut Loos, Leipzig
19.10., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leibnizforum Leipzig

E 15 306 B NEU **Christus oder Buddha?**

Viele Menschen und darunter nicht zuletzt Christen sind fasziniert vom Buddhismus; sie gehen sonntags zum Gottesdienst und unter der Woche zur Zen-Meditation. Sie verstehen Jesus und Buddha als gleichberechtigte Rettergestalten und praktizieren eine spirituelle Doppelidentität. Doch kann man tatsächlich zwei Herren dienen? Der Vortrag will klären, ob beide Meister wirklich zum selben Ziel führen wollen, wo Berührungspunkte sichtbar sind, wo aber auch Differenzen.
Referent: Dr. Alexander Löffler, Frankfurt am Main
23.11., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leibnizforum Leipzig

Erziehungsfragen und Pädagogik

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

HINWEISE:

Unser Programm wendet sich an Erziehende im weitesten Sinn: Eltern, Großeltern, Tagesmütter, sozialpädagogische Fachkräfte, ehrenamtlich Tätige und an diejenigen, die sich für pädagogische, psychologische und soziale Fragen interessieren. Die meisten der Angebote sind als Fortbildungsveranstaltungen für soziale und pädagogische Arbeitsfelder konzipiert, die der Erweiterung der persönlichen, sozialen und beruflichen Kompetenz dienen. Im jeweiligen Entgelt ist die Gebühr für die Ausstellung der Teilnahmebescheinigung enthalten. Fragen Sie bitte Ihren Arbeitgeber, inwieweit Sie die nachfolgenden Angebote für Ihre Fortbildung wahrnehmen können.

Wir organisieren auch spezielle Fortbildungsveranstaltungen für pädagogische Einrichtungen oder andere Institutionen. Auf Anfrage erstellen wir Ihnen gern ein Angebot.

Pädagogische Grundlagen

E 16 000 B **Einführung in die Naturpädagogik**

Geprägt von den „Erlebnissen" des Medienzeitalters, haben unsere Kinder immer seltener einen direkten Zugang zur Natur. Von pädagogischer Seite wird dieser Mangel bereits seit langem wahrgenommen und thematisiert. Und langsam entwickelt sich auch das allgemeine Interesse an pädagogisch motivierten Naturaufenthalten. Immer mehr Waldkindergärten entstehen, zunehmend werden in Kita und Schule Wald- und Wiesentage, Naturwochen und fächerübergreifende Natur-Projekttage durchgeführt. Mit dem wachsenden Bedarf steigen aber auch die Ansprüche an die Qualität der unterschiedlichen Projekte und damit die naturpädagogischen Anforderungen an die Fachkräfte, die sie organisieren und durchführen. In der Informationsveranstaltung, die sich an pädagogische Fachkräfte wie auch an interessierte Eltern wendet, stellt die Naturschule Sachsen ihre Jahres-Fortbildung Naturpädagogik vor.

10.11., Do., 17.30 - 19 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Pleschak,
Master Forstwissenschaft, Naturpädagogin

E 16 002 B **Grundlagen und neue Aspekte der Entwicklungspsychologie im Kleinkind- und Vorschulalter**

Was bedeutete der Begriff „Entwicklung" und welche entwicklungspsychologischen Besonderheiten gibt es bei Kindern im Alter von 0 bis 7 Jahren? Wie entwickeln sich das Sprechen, Denken, die Spieltätigkeit? Wie verläuft die Persönlichkeitsentwicklung, die Entwicklung sozialer Kompetenz? Der Kurs führt in die Entwicklungspsychologie ein und gibt Anregungen, wie dieses Wissen in der Erziehung umgesetzt werden kann.

16.12., Fr., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 43 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Vorholz, Dipl.-Sozialpädagogin

Alltag mit Kindern

Jungen leben und lernen anders als Mädchen
Je genauer wir über kindliche Entwicklungs- und Bildungsprozesse Bescheid wissen, desto deutlicher werden die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen. In Deutschland ist es für ein Kind derzeit ungünstiger, als Junge geboren zu sein. Unsere Erziehung berücksichtigt noch sehr wenig die Art der Jungen. Was brauchen sie, um sich in einer Zeit des Wandels der Geschlechterrollen gut zu entwickeln? Frauen leisten den Hauptteil der Erziehungsarbeit. Wie ist es aber als Frau möglich, Jungen zu erziehen, wenn man nicht auf jungenspezifische Art gelebt hat? Der Kurs spricht Mütter und Erzieherinnen gleichermaßen an. Väter und Erzieher können den Kurs nutzen, um stärker die spezifisch jungengemäßen Seiten ihrer Erziehung zu betonen.

E 16 100 B **Jungen leben und lernen anders als Mädchen**
10.11., Do., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Schubert,
Sexualpädagoge (FH), Sozialpädagoge

E 16 102 B **Jungen leben und lernen anders als Mädchen**
12.1., Do., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Schubert,
Sexualpädagoge (FH), Sozialpädagoge

E 16 104 B **Erste Hilfe bei Kindernotfällen**
Ein Kurs für alle, die Kinder haben oder Kinder betreuen - vom Kleinkind bis zum Kind im Alter von 10 Jahren. Anschaulich und in vielen Übungen wird dargestellt, wie bei Notfällen richtig Hilfe zu leisten ist - vom Fieber über die Schürfwunde bis hin zum richtigen Handeln bei schwerer Verletzung. Eltern, Verwandte und andere Interessierte lernen auch, Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden. Es wird eine Teilnahmebescheinigung vom ASB ausgestellt.
12.11., Sa., 8 - 15.30 Uhr / 8 Ustd. 25 EUR
ASB, RV Leipzig e. V., Zwickauer Straße 131, 04279 Leipzig Torsten Angermann
ASB Regionalverband Leipzig e. V.

E 16 106 B **Verlusterfahrungen in der Kindheit**
Verlusterfahrungen in der Kindheit können auf vielfältige Weise stattfinden und für Erwachsene nicht sofort verstehbar sein. Ein Kind kann z. B. um den geliebten Kanarienvogel unendlich trauern, ein verlorenes Kuscheltier weckt lange Zeit Verlustgefühle und wird immer wieder gesucht. Mittels entsprechender Literatur/Bilderbücher und Gedankenaustausch werden wir uns dem Thema nähern.
Bitte vorhandene Literatur, Buntstifte und Zeichenblock mitbringen.
29.11., Di., 8 - 13 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marianne Pienitz,
Kunst- und Psychotherapeutin-ECP

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Praktisches und Kreatives für Kita und Zuhause

E 16 200 B „Reich an Früchten ist der Herbst"
Unsere Kinder begegnen im Herbst der Fülle von Früchten meist ganz unbeschwert. Sie sammeln sie und hüten sie wie ihre Schätze. Lassen wir uns von ihrer Entdeckerlust und ihrer Wertschätzung anstecken. Gedanken rund um das Erntedankfest, neue Lieder, Fingerspiele und Geschichten sowie Beispiele des gestaltenden Tuns sind Bestandteil des Abends.
Achtung: Andere Praxisbeispiele als in den vergangenen Semestern!
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
19.9., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christina Czarnecki, Erzieherin

E 16 202 B Naturwissenschaftliche Experimente für Vorschulkinder
Bereits im Vorschulalter nehmen Kinder regen Anteil an ihrer Umwelt und versuchen die Zusammenhänge, auch bei Naturphänomenen, zu ergründen. Aber welche naturwissenschaftlichen Experimente können im Kindergarten mit Kindern durchgeführt werden? Das Selber-Tun spielt dabei eine besonders große Rolle. Es geht nicht darum, den Kindern ein weiteres Lernfach aufzuzwingen. Vielmehr steht der Prozess vom Staunen über Ausprobieren, Fragen, Tüfteln hin zum Begreifen im Mittelpunkt.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
9.11., Mi., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Marcus Stück, Dipl.-Psychologe

E 16 204 B Alle Jahre wieder - viele Ideen für einen langen Advent
Keine andere Zeit ist durch so viel Spannung und Heimlichkeiten geprägt wie die Adventszeit. Aber wie kann diese Zeit mit Kindern alle Jahre wieder neu erlebt und gestaltet werden? Wie kann man Kindern den religiösen Hintergrund erzählen? Der Kurs gibt vielfältige Anregungen, wie Erwartung und Vorfreude jeden Tag durch Geschichten, Symbole und Lieder auf das Nikolausfest und Weihnachten zu mit allen Sinnen erfahrbar gemacht werden können.
Achtung: Neue Bastel- und Textangebote!
Bitte zusätzlich 2,50 Euro für Kopien mitbringen.
14.11., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christina Czarnecki, Erzieherin

E 16 206 B NEU **Mit Spielen lernen**
Spiele machen Spaß und bieten viele Möglichkeiten etwas zu lernen. An diesem Abend probieren wir Spiele aus, die verschiedene Bereiche der Konzentration und des Lernens fördern. Hilfreich für Kindergruppen, aber auch für den Unterricht oder die Nachhilfe.
Bitte 1 Euro für Kopien mitbringen.
17.11., Do., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sophie Wagner, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestaltberaterin

E 16 208 B Entwicklungsförderung durch Musik und Bewegung
Viele Kinder leben in einer einseitigen Lebenswelt: Sie haben zu wenig Bewegung, und die sinnliche Wahrnehmung wird auf das Hören und Sehen reduziert. Musik und Bewegung können dieser ungleichen Entwicklung entgegenwirken. Im Kurs werden spielerische rhythmisch-musikalische Übungen angeboten, die - sofort umsetzbar - die Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Kommunikationsfähigkeit von Kindern fördern und unterstützen.
Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.
18.11., Fr., 9 - 14 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Birgit Klimke, Dipl.-Kultur- und Musikwissenschaftlerin

E 16 210 B **Spiel- und Tanzlieder - Musik- und Bewegungserziehung für das Kinderkrippenalter**

Der Kurs gibt Anregungen für diejenigen, die schon bei den Kleinsten (1 bis 3 Jahre) dem Lernen über Musik und Bewegung größere Beachtung schenken wollen. Praktische Beispiele werden zeigen, wie Lied und Spiel bei der Entwicklung der Gefühle, der Sprache, des Denkens, der Fantasie und der Charaktereigenschaften helfen können.
Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.
14.1., Sa., 9 - 14 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Birgit Klimke, Dipl.-Kultur- und Musikwissenschaftlerin

E 16 212 B **„Es ist nicht leicht ein Narr zu sein." - Hilfen für die fünfte Jahreszeit oder auch zum Kindergeburtstag**

Die Angebote sind geeignet für Kinder im Alter von 3 bis 9 Jahren. Lieder, lustige Spiele, Tänze und Dekorationen, die zu einem Faschingsprogramm oder Kindergeburtstag gehören, werden vorgestellt bzw. eingeübt. Das Werkstattgespräch bietet auch Raum für einen kollegialen Austausch.
Bitte zusätzlich 1 Euro für Kopien mitbringen.
24.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christina Czarnecki, Erzieherin

Spezialthemen für pädagogisches Fachpersonal

„Vernachlässigung, Misshandlung und Missbrauch von Kindern erkennen, ansprechen und handeln"

Die folgende Fortbildungsreihe mit ihren drei Themenkomplexen wurde im Rahmen der Arbeit des Leipziger Netzwerkes für Kinderschutz mit den Partnern entwickelt. Ziel der Workshops ist es den Fachkräften aus den unterschiedlichsten Berufsfeldern zum Thema „Kindeswohl und Kinderschutz" Handwerkszeug für den beruflichen Alltag anzubieten und mehr Sicherheit im Umgang mit Verdachtsfällen zu erlangen. Die Veranstaltungen richten sich an Mitarbeiter/-innen aus den Bereichen Gesundheitswesen, Jugendhilfe, Kinderbetreuung, Geburtshilfe und Bildung.

Themenkomplex 1: „Körperliche Gewalt und seelische Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Kinder als Formen der Kindeswohlgefährdung"

Im Seminar vermittelt Ihnen eine erfahrene Rechtsmedizinerin Kenntnisse über Formen und Erscheinungsbilder körperlicher Gewalt gegen Kinder und möchte mit Ihnen Handlungsstrategien im Rahmen Ihrer beruflichen Tätigkeit diskutieren. Im zweiten Teil des Seminars wird Sie die Koordinatorin des Netzwerkes gegen häusliche Gewalt und Stalking über die Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Kinder, rechtliche und andere Möglichkeiten zur Beendigung von Gewalt in der Familie sowie kompetente Ansprechpartner/-innen in Leipzig informieren.

E 16 300 B **„Körperliche Gewalt und seelische Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Kinder als Formen der Kindeswohlgefährdung"**
7.12., Mi., 15 - 18 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Eßbach, Dipl.-Sozialarbeiterin, Dr. Ulrike Böhm

E 16 302 B **„Körperliche Gewalt und seelische Auswirkungen häuslicher Gewalt auf Kinder als Formen der Kindeswohlgefährdung"**
18.1., Mi., 15 - 18 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Eßbach, Dipl.-Sozialarbeiterin, Dr. Ulrike Böhm

Themenkomplex 2: Konstruktive Gesprächsführung mit Eltern in schwierigen Situationen
Wenn Fachkräfte beginnen, sich um Kinder in ihrer Einrichtung/Institution Sorgen zu machen, ist es wichtig, das Gespräch mit den Eltern zu suchen. Dies umso mehr, wenn es bei der Rückmeldung um eine Form von Kindeswohlgefährdung geht. Im Modul soll den Fragen der Vorbereitung und besonders der Durchführung des Elterngespräches nachgegangen werden. Wir beschäftigen uns damit, welche Haltungen und Herangehensweisen im Gespräch notwendig sind, um Familien zu erreichen und sie für eine konstruktive Zusammenarbeit zum Wohle ihres Kindes oder ihrer Kinder zu gewinnen.

E 16 304 B Konstruktive Gesprächsführung mit Eltern in schwierigen Situationen
2.11. - 9.11., Mi., 15 - 18 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anke Leitzke, Kinderschutz-Zentrum

E 16 306 B Konstruktive Gesprächsführung mit Eltern in schwierigen Situationen
11.1. - 25.1., Mi., 15 - 18 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gerald Gruß, Kinderschutz-Zentrum

Themenkomplex 3: Die Zusammenarbeit mit dem ASD und weiteren Partnern bei Kindeswohlgefährdung
Im Modul 3 wird den Teilnehmern der Auftrag des Allgemeinen Sozialdienstes bei Kindeswohlgefährdung im Rahmen des SGB VIII dargestellt. Ebenso wird auf den im SGB VIII formulierten § 8a mit seinen Bestimmungen zum Vorgehen bei einem begründeten Verdacht auf Kindeswohlgefährdung eingegangen. Diese Handlungsvorgaben fordern alle Fachkräfte, die mit Kindern und Familien in Kontakt sind, auf, hinzuschauen, anzusprechen und zu handeln. Um adäquate Hilfe anbieten zu können, ist oftmals die Zusammenarbeit mit externen Partnern gefragt. Inhalt der Veranstaltung sind sowohl die Herausforderungen als auch die Möglichkeiten und Grenzen in der Kooperation.

E 16 308 B Die Zusammenarbeit mit dem ASD und weiteren Partnern bei Kindeswohlgefährdung
23.11., Mi., 15 - 18 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Heumann, Sozialbezirksleiterin ASD West

E 16 310 B Die Zusammenarbeit mit dem ASD und weiteren Partnern bei Kindeswohlgefährdung
30.11., Mi., 15 - 18 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Heumann, Sozialbezirksleiterin ASD West

E 16 312 B Arbeit an Haltungen / Biografisches Arbeiten
In diesem Seminar geht es um die Entwicklung der inneren Haltung von Erzieher/-innen zu Themen wie wechselseitige Anerkennung, Beobachtung und konstruktivistische Bildung und um die konkrete Umsetzung des Bildungsplanes in den Kita-Alltag. Dabei soll die Persönlichkeit und die Rahmenbedingungen in der jeweiligen Einrichtung berücksichtigt werden und ein grundlegender Austausch zum eigenen Menschenbild bzw. Wertebewusstsein ermöglicht werden. Es soll eine Identität bei Erzieher/-innen entwickelt werden, welche es ermöglicht trotz der hohen Anforderungen und den nachgewiesenen Überforderungs- und Burn-Out-Tendenzen bei den Erzieher/-innen, den Bildungsplan nachhaltig umzusetzen.
3.11., Do., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Marcus Stück, Dipl.-Psychologe

E 16 314 B **Verhaltensauffälligkeiten**

Manche Kinder bringen auch erfahrene Erzieherinnen an ihre Grenzen. Die offene Arbeit scheint mit ihnen nicht zu funktionieren. Welche Möglichkeiten gibt es, verhaltensauffällige Kinder sinnvoll zu begleiten und ihnen intensives Tun zu ermöglichen? Wie sind die Themen dieser Kinder in der offenen Arbeit zu erkennen und angemessen zu beantworten? Wie sind ihnen Themen so zuzumuten, dass sie darauf eingehen können? Der Kurs zeigt an Beispielen, wie mit Regeln und Grenzen gearbeitet werden kann, die auf das einzelne Kind abgestimmt sind.

15.12., Do., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 43 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Vorholz, Dipl.-Sozialpädagogin

E 16 316 B **Kunsttherapie: Was sie ist und was sie kann (Infoveranstaltung)**

Die Veranstaltung wendet sich an Personen, die im sozialpädagogischen und therapeutischen Bereich mit Kindern ab mindestens 5 Jahren, Jugendlichen oder Erwachsenen arbeiten und die daran interessiert sind, den Umgang mit künstlerischen Mitteln mehr in ihre Arbeit, insbesondere in die mit Gruppen, einzubeziehen.
Sie gibt einen theoretischen Einblick in Inhalt, Ziele, Methoden und Techniken künstlerischer Therapie.

5.10., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Opitz-Karig, Kunsttherapeutin

E 16 318 B **Kinder (und Erwachsene) brauchen Märchen**

Die Bedeutung von Märchen für die Entwicklung der Kinder in Bezug auf die Sprache, die Stärkung ihrer Persönlichkeit und ihrer inneren Kräfte wird aus psychologischer und pädagogischer Sicht verdeutlicht. Anhand der Märchen der Brüder Grimm wird thematisiert, wie Aggressivität, Angst und Ausgrenzung in Märchen vorkommen, wie sie überwunden werden und was das mit Problemen von Kindern zu tun hat. Ebenfalls zur Sprache kommen die Vielschichtigkeit und Deutungsmöglichkeiten der Symbole und Bildsprache.

10.10., Mo., 18.15 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dorothea Alder, Märchenerzählerin/
Mitglied der Europäischen Märchengesellschaft e. V.

E 16 320 B **Aufsichtspflicht in Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe**

„Erzieher/-innen stehen immer mit einem Bein im Gefängnis" - so lautet ein gern zitierter Spruch zu den Risiken des Erzieher/-innenalltags. Gerade die „moderne" Pädagogik fordert von den Erzieher/-innen, die Kinder loszulassen, den Kindern Möglichkeiten zum selbstständigen Erforschen, zum Sich-Ausprobieren zu geben. In wieweit müssen hier Grenzen aufgrund der Aufsichtspflicht beachtet werden? Welche gesetzlichen Grundlagen sind relevant? Was müssen Träger, Pädagog/-innen, aber auch Eltern wissen über Unfallverhütung und Selbstständigkeitserziehung? Die Tagesveranstaltung möchte praxisnah und verbindlich alle anstehenden Fragen beantworten und mehr Sicherheit für jede/n im pädagogischen Alltag vermitteln.

13.10., Do., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Cramer, Dipl.-Sozialpädagoge

E 16 322 B NEU **Zwischen Förderung und Überforderung - die interkulturelle Vielfalt in Kitas**

Anhand von Biografiearbeit, Fallbesprechungen und Analyse von Kinderliteratur werden Wege für einen positiven Umgang mit der interkulturellen Vielfalt in Kindertagesstätten erarbeitet.

1.11., Di., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Afsane Akhtar Khawari, Diplompädagogin,
Nele Cölsch, Sozialpädagogin; Caktus e. V.

E 16 324 B **Rechts- oder Linkshänder?**
Warum Sie die Händigkeit ihrer Schützlinge kennen müssen

Nicht nur eine schlechte Schrift, auch Lernstörungen und psychische Probleme können die Folgen einer umgeschulten Händigkeit sein. Neben der Bedeutung der Händigkeit werden die Folgen von bewusster und unbewusster Umschulung erläutert, und es wird die Methodik nach Dr. J. B. Sattler, der Begründerin der ersten deutschen Linkshänderberatungsstelle, vorgestellt. Zusätzlich gibt es hilfreiche Tipps für den Umgang mit Linkshändern und „wechselnden" Kindern.
Bitte eine Schere (für Rechts- oder Linkshänder) und 2 Euro für Kopien mitbringen.
3.11., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Huber, Ergotherapeutin, Linkshänderberaterin

E 16 328 B **Das fängt ja früh an! - Suchtprävention im Kleinkindalter**

Bereits im Kleinkindalter können Eltern und Erzieher/-innen viel tun, um suchtfördernde Verhaltensweisen zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. Im Kurs werden folgende Inhalte vermittelt. Was heißt Sucht, wer ist süchtig, warum wird jemand süchtig? Kinder suchtkranker Eltern - eine besondere Risikogruppe! Frühkindliche Suchtprävention oder warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde? Frühkindliche Suchtprävention - wie geht das bzw. wo setzt sie an? Der Kurs richtet sich insbesondere an Erzieher/-innen und bringt Anregungen für Elternabende und die suchtpräventive Arbeit mit Kindern. Für zu verwendende Arbeitsblätter sind 1,50 Euro mitzubringen. Am Ende können Sie sich eine Zusammenfassung des Kurses auf einen mitgebrachten USB-Stick abspeichern.
7.11., Mo., 8.30 - 14.30 Uhr / 7 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kathleen Götz, Dipl.-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (FH)

E 16 330 B **Alltag in der Krippe**

Die Weiterentwicklung der Krippenpädagogik bleibt eine ständige Herausforderung für alle, die mit der Bildung und Erziehung der Kleinsten betraut sind. Das Seminar will auf der Grundlage der neuesten entwicklungspsychologischen Erkenntnisse über die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Krippenkinder den Alltag in der Krippe auf den Prüfstand stellen. Der Tagesablauf soll daraufhin untersucht werden, wie ohne allzu viel Aufwand eine bessere Förderung der Kinder gewährleistet werden kann. Die Arbeitssituation der Teilnehmer/-innen ist deshalb der Ausgangspunkt des Seminars. Es soll Anregungen geben und Austausch darüber ermöglichen, welche Aktivitäten mit Krippenkindern möglich und wünschenswert, aber auch realisierbar sind.
24.11., Do., 9 - 16 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Cramer, Dipl.-Sozialpädagoge

E 16 332 B **Erziehergesundheit - Lösungsansätze im Risikoberuf**

Der Erzieherberuf ist aufgrund vielfältiger Anforderungen ein Risikoberuf bzgl. Gesundheit und Krankheit geworden. Mittlerweile sind komplexe Lösungsansätze und kommunikationsorientierte Werkzeuge entwickelt worden, die verstärkt auch die Rahmenbedingungen berücksichtigen, die Kommunikation anregen und Ansätze zur Lösung des Belastungsproblems in Kitas integrieren sollen. In dem hier angebotenen Seminar sollen diese Lösungsansätze vorgestellt und diskutiert werden.
1.12., Do., 17 - 20.15 Uhr / 4 Ustd. 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Marcus Stück, Dipl.-Psychologe

E 16 334 B **Hort - Entwicklungsaufgaben von Schulkindern**

Die Veranstaltung befasst sich zum einen mit der Entwicklung von 5- bis 10-jährigen Kindern. Zum anderen wird das berufliche Handeln der Horterzieher/-innen in diesem Kontext reflektiert und ein Erfahrungsaustausch ermöglicht.
Ziel dieser Veranstaltung ist es, den Blick der Erzieher/-innen hinsichtlich der individuellen und sozialen Ressourcen der Kinder zu schärfen und Ideen zu vermitteln, wie die Kinder bei der Meisterung ihrer einzelnen Entwicklungsaufgaben zu unterstützen sind.
9.1., Mo., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Vorholz, Dipl.-Sozialpädagogin

E 16 336 B **Mit Eltern reden, aber wie?**

Die Kommunikation mit Eltern nimmt einen immer größeren Teil der Arbeit in der Kita ein. Es gilt Entwicklungsgespräche zu führen, Eltern über die pädagogische Arbeit zu informieren und Erziehungsziele zu besprechen. Aber auch Konfliktgespräche und Beratungsgespräche bestimmen den Alltag der Erzieher/-innen. Zusammenarbeit mit Eltern, Erziehungspartnerschaft, Eltern als Kunden, Eltern als Ko-Akteure und der sächsische Bildungsplan! Diese Veranstaltung soll Mut machen, diesen spannenden Arbeitsbereich unter einem anderen Blickwinkel zu sehen und Eltern als echte Partner zu gewinnen.
19.12., Mo., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Vorholz, Dipl.-Sozialpädagogin

E 16 338 B **Montessori für Krippenkinder**

Zehn kleine Zappelmänner, zappeln hin und her ..., und die Krippenerzieher oder Tagesmütter sollen die Kleinsten dennoch fördern und fordern. Und dabei möglichst individuell auf jeden Einzelnen eingehen. Im Alltag ist das meist keine leichte Sache. Das Seminar bietet Ideen und Anregungen nach Maria Montessori. Erzieher erfahren, wie sie in der Gruppe noch mehr individuell fördern und die Kinder zum Selbsttun anregen können. Dabei gibt es viele Beispiele für Materialideen und die Gestaltung der Gruppenräume.
16.1. - 23.1., Mo., 19 - 21.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jana Hennig, Montessori-Pädagogin

E 16 340 B **Kommunikation in schwierigen Alltagssituationen in Hort und Kita**

Beziehungsgestaltung wenn „nichts mehr geht". Ich-Botschaften als Brücken zur „Normalität". Konfliktsituationen und sprachliche Kommunikation. Wie sag ich es dem zornigen Kind? Wie erkläre ich Eltern die schwierige Situation? Wutausbrüche, „Bocken", schwelende Zornesattacken - welche Möglichkeiten der sinnvollen Intervention gibt es?
17.1., Di., 8 - 13 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marianne Pienitz, Kunst- und Psychotherapeutin-ECP

E 16 342 B **Konzentrationsprobleme in der Kindertagesstätte - welche Fördermöglichkeiten gibt es?**

Durch einen theoretischen und praktischen Einblick in die Konzentrationsproblematiken bei Kindern im Alter von drei Jahren bis zum Schuleintritt haben Sie als Erzieher die Möglichkeit, ihre Kinder in der Einrichtung besser zu fördern, um ihnen das Leben für den späteren Schuleintritt zu erleichtern.
24.1., Di., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Antje Kucher, Ergotherapeutin

E 16 344 B NEU **Medienpädagogik im Vorschul- und Grundschulbereich**

Vor allem der Computer als multimediales Medium hat mittlerweile einen sehr großen Stellenwert im Alltag auch von Kindern angenommen. Kinder sind neugierig, haben Spaß im Umgang mit den Medien und erwerben dabei viele verschiedene Fähigkeiten. Sie stellen für sie eine positive Erweiterung ihrer sonstigen Erfahrungsmöglichkeiten dar und sind Teil ihrer Kinderkultur. Es macht daher keinen Sinn, Kinder heute ohne Berührung mit den Neuen Medien aufwachsen zu lassen. Vielmehr geht es darum, den Kindern einen kompetenten Umgang mit den Medien zu vermitteln, der zu einer bewussten Nutzung führen soll. Die Teilnehmer erhalten Informationen zu Computerspielen oder verschiedener Lernsoftware und wie sie aus der Vielzahl an Angeboten eine optimale Auswahl treffen können. Im zweiten Teil der Veranstaltung können die Softwareprodukte selbst getestet werden.

6.2., Mo., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Philipp, Anja Schweiger, ComputerSpielSchule Leipzig

1

Elternbildung

E 16 400 B NEU **Wie Geschwister Freunde werden - so helfen Sie Ihren kleinen Rivalen sich zu verstehen und zu vertragen**

Ein Kind zu erziehen erfordert Einfühlungsvermögen und auch Kenntnisse über die Entwicklung von Kindern. Beim zweiten Kind kann man auf die entstandenen Erfahrungen bereits zurückgreifen und fühlt sich mit dieser verantwortungsvollen Aufgabe schon sicherer. Allerdings werfen Geschwisterkinder auch noch ganz neue Fragen auf: Wie werde ich beiden Kindern gerecht? Welche Unterschiede in den Regeln und Grenzen sind günstig oder muss ich beide gleich behandeln? Wie gehe ich mit dem täglichen Streit um? Welche geschwisterfreien Räume und Zeiten braucht ein Kind? Woran erkenne ich Geschwisterrivalität und wie kann ich Einfluss darauf nehmen? Oder, falls Sie noch beim Planen sind: Welcher Altersabstand ist von Vorteil? Wie bereite ich das Erstgeborene gut auf den Neuankömmling vor, damit kein Risikofaktor für die seelische Gesundheit des Großen entsteht? Geschwisterkinder stellen eine besondere Herausforderung dar, wenn sie in Patchworkfamilien aufwachsen. Der Vortrag bezieht dieses Thema jeweils gezielt mit ein.

24.11., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Bibliothek Südvorstadt „Walter Hofmann", Steinstraße 42 Dr. Ines Schwarz, Dipl.-Psychologin

E 16 402 B **Myspace, youtube, schuelerVZ - neue Kommunikationsplattformen für Kinder und Jugendliche**

Das Internet wird zunehmend zu einem sozialen Netz, indem die Nutzer/-innen eigene Inhalte online stellen und sich mit Freunden vernetzen können. Kinder und Jugendliche wenden sich immer früher diesen Kommunikationsplattformen zu, ohne sich den Gefahren bewusst zu sein und die Folgen ihres Handelns abschätzen zu können. Um dem entgegen wirken zu können, sollen Eltern in dieser Veranstaltung einen Einblick in die Welt der Sozialen Netzwerke bekommen. Es werden Gefahren und Chancen diskutiert und Anregungen gegeben, wie Eltern den Umgang mit diesen Netzwerken sicher begleiten können.

15.11., Di., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Judith Hoffmeier, Susanne Günther, ComputerSpielSchule Leipzig

Psychologie, Persönlichkeit, Selbsterfahrung

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Persönlichkeitsbildung, Selbsterfahrung

E 17 100 B Gehirnjogging

Sie sind geistig aktiv und wollen es bleiben? Sie wissen: Wer rastet, der rostet! Sie wollen deshalb Ihre geistige Beweglichkeit, Ihr Gedächtnis und Ihre Denkfähigkeit trainieren? Dann sind Sie richtig bei diesem Fitnesstraining für Ihre grauen Zellen! Selbst wer bei der Arbeit sein Gehirn auf Trab hält, wird meist nur einseitig gefordert und kann nicht alle seine geistigen Fähigkeiten entwickeln. Wir setzen dagegen: Vergnügliche Gedächtnis-, Wort-, Zahl- und Denkspiele sowie Training von geistiger Beweglichkeit und räumlichem Vorstellungsvermögen in entspannter Atmosphäre. Probieren Sie es aus, bevor Sie es wirklich nötig haben!

Bitte Schreibmaterial und 2 Euro Kopiergeld mitbringen.

31.8. - 5.10., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Renate Englisch, Dipl.-Physikerin, Lernberaterin

E 17 102 B Atemtag für einen gesunden Schlaf

Ein gesunder Schlaf ist lebensnotwendig. Im Schlaf bauen sich muskuläre Spannungen ab, der Geist kommt zur Ruhe und Seelisches wird verarbeitet. Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Denn für das Schlafen ist das vegetative Nervensystem verantwortlich, das sich nicht willentlich steuern lässt. Genau hier setzt AFA-Atemtherapie an, die über den Atem das Vegetativum beeinflusst und deshalb Schlaf fördernd wirkt. Neben leicht zu praktizierenden Übungen erfahren Sie Basiswissen zum Zusammenhang von Atem und Schlaf.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

17.9., Sa., 10 - 16 Uhr / 7 Ustd. 21 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iris Schöpa, Atemtherapeutin

E 17 104 B Lachyoga

Lachyoga ist eine Methode, bei der das Lachen ohne Grund praktiziert wird. Es wurde von dem indischen Arzt Dr. Kataria entwickelt, um die positiven Wirkungen des Lachens auf Körper, Geist und Seele für jeden nutzbar zu machen. Verschiedene Lach-, Klatsch- und Atemübungen sowie Lachmeditation werden im Kurs vermittelt und angewandt. Diese Übungen sind sehr einfach und für Menschen jeden Alters geeignet. Beim Lachyoga lernen Sie, vom gespielten Lachen zum herzhaften Lachen überzugehen. Die positiven Wirkungen des Lachens sind die gleichen, egal ob Sie mit oder ohne Grund lachen!

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Getränk (Wasser) mitbringen.

27.9. - 15.11., Di., 17 - 18 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Kein Kurs am 4. und 11.10.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Kati Schäfer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

E 17 106 B NEU **Aktiv gegen Depression -**
Bewegen nach dem Wohlfühlprinzip (zum Ausprobieren)

Weder Stoppuhr noch Bewertung der Leistung spielen im Rehasport eine Rolle - im Gegenteil: Es geht um die Freude am Bewegen, am Treffen mit Gleichgesinnten, am Wiederentdecken von Talenten und dem Wohlfühleffekt danach. Mit unterschiedlichsten Übungen, Ballspielen oder Kleingeräten werden Beweglichkeit, Kraft sowie Gedächtnis und Kommunikation verbessert - alles unentbehrlich für Lebensqualität trotz Depressionen. In dieser Veranstaltung vermitteln Fachleute aus der Medizin und der Sporttherapie, warum und wie Sport bei Depression stimulierend und erhellend wirkt.
Im Anschluss an Vorträge und eine Fragerunde wird eine Probestunde vom REHASPORT Leipzig e. V., Abt. ARIADNE, für Interessenten angeboten.
Bitte bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe mitbringen. Im Kurspreis ist eine weitere Probestunde in einer ARIADNE Sportgruppe vor Ort enthalten, die am Kursabend kostenfrei bei den Dozenten gebucht werden kann.
5.10., Mi., 17 - 19.30 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leipziger Bündnis gegen Depression, RSL Leipzig e. V.

E 17 108 B NEU **Depression & und Kunst - eine Symbiose?**

Manch eine Biografie zu den berühmtesten Namen in Literatur, Musik und Malerei enthalten nicht nur Ruhm und Glorie, sondern auch schwierige Phasen und solche mit psychischen Krankheiten. Im Verlauf der Veranstaltung soll ein Streifzug durch Werke von Künstlern präsentiert werden, die - trotz oder weil sie (manisch) depressiv waren - weltberühmt wurden. Es wird Beiträge aus den Bereichen Literatur, Kunst und Musik geben.
8.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leipziger Bündnis gegen Depression

„Wer gut altern will - muss jung anfangen"

Heute altern Menschen anders als früher, denn es gibt die Generation 60+ mit neuen Chancen und mehr Möglichkeiten als in den Generationen zuvor. Dennoch ist die Kunst des Alterns eine Herausforderung. Welche Entwicklungs- und Reifungsaufgaben stehen vor uns, wenn wir gut altern wollen? Wie können Krisen auf diesem Weg bewältigt werden? Wie kann würdiges und gelassenes Altern gelingen? Zur Beschäftigung mit diesen Fragen laden die folgenden zwei Veranstaltungen ein.

E 17 110 B NEU **„Wer gut altern will, muss jung anfangen ..." / Vortragsveranstaltung**

1. „Auslaufmodell oder Antiquität? - Über gelingendes Altern mit Würde und Wachstum"
   Referentin: Dr. Evelyn-Christina Becker, 1. Vorsitzende der C. G. Jung-Gesellschaft Leipzig
2. „Depressive Erkrankungen versus Melancholie - wie können Stimmungsschwankungen von depressiven Erkrankungen abgegrenzt werden und welche Behandlungen erscheinen sinnvoll?"
   Referent: Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Universität Leipzig, Leiter des Europäischen Bündnisses gegen Depression

Vor Ort wird durch die C.G.Jung-Gesellschaft ein Teilnehmerbeitrag von 6 Euro erhoben.
4.11., Fr., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 C. G. Jung Gesellschaft Leipzig

E 17 111 B NEU **„Wer gut altern will, muss jung anfangen ...“ / Seminar**

In drei parallel laufenden Seminaren haben Sie Gelegenheit, sich mit dem Thema auseinander zusetzen:

1. Meine Seele und Ich - Generativität: die Aufgabe der 2. Lebenshälfte: Mit dem eigenen Leben versöhnen - gut altern - gelassener leben: zu sich selbst finden, die Früchte ernten, zurück und nach vorn schauen, wie kann das gelingen?
2. Über Trauer und Trauern: beängstigende Schatten des Alterns: Trauer und Verlust, der einen Menschen oft plötzlich trifft und ihn verändert. Das Lebensgebäude ist infolge von Isolation, Lebensüberdruss und Ruhelosigkeit erschüttert.
3. Sich selbst stärken im Älterwerden - leichte Übungen zur Fitness und Bewegung: Selbst aktiv werden mit Life Kinetiks, Pilates für Jung und Alt u. a. m.

Vor Ort wird durch die C.G.Jung-Gesellschaft ein Teilnehmerbeitrag von 10 Euro erhoben.

5.11., Sa., 10 - 13 Uhr / 3 Ustd. entgeltfrei

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 C. G. Jung Gesellschaft Leipzig

E 17 112 B Zeit- und Selbstmanagement

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie zukünftig Ihr Leben und Ihre Arbeit effektiver gestalten und dabei Ihre Ziele bestmöglich erreichen. Dabei werden wir durch Übungen und Partnerarbeit die wichtigsten Werte, Glaubenssätze und Ziele unserer Teilnehmer kennenlernen und diese für den Aufbau eines stärkeren Selbstbewusstseins nutzen. Darüber hinaus lernen Sie auch, wie Sie Ihre Zeit effizienter einteilen, Ihre Arbeit zielorientierter organisieren und Ihre Prioritäten besser setzen.

Bitte 50 Cent für Kopien mitbringen.

5.11. - 12.11., Sa., 13.15 - 17 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sandra Feilhaber, Gesundheitsmanagerin

E 17 114 B NEU **Wellness für das Ich - den Gestaltansatz erleben**

Der Herbst ist eine Zeit der Fülle und des Rückzugs. Es ist Zeit für mich selbst. Gewahr sein steigert die Lebensqualität. Die Arbeit nach dem Gestalt-Ansatz ermöglicht es im „Hier und Jetzt“ auf Fragen einzugehen, die mich bewegen. In einer kleinen Gruppe nehmen wir uns einen Abend und einen Vormittag Zeit, um zu erforschen, was uns gerade jetzt gut tut. Freuen Sie sich auf ein besonderes Wochenende.

11.11. - 12.11., Fr., 18 - 20, Sa., 10 - 14.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sophie Wagner, Dipl.-Sozialpädagogin, Gestaltberaterin, Heike Schaarenberg, Dipl.-Pädagogin, Gestaltberaterin

E 17 116 B Sich selbst und andere besser kennenlernen - Persönlichkeitsfindung mit dem ENNEAGRAMM

Das Enneagramm ist eine Persönlichkeitstypologie. Es beschreibt neun unterschiedliche Charaktermuster, die sich in Denken, Fühlen und Handeln grundsätzlich voneinander unterscheiden. Mithilfe des Enneagramms können wir uns selbst besser kennenlernen, annehmen und weiter entwickeln. Gleichzeitig hilft es uns, Beziehungspartner in ihrer Unterschiedlichkeit wahrzunehmen und besser zu verstehen. In diesem Einführungskurs wird das Enneagramm theoretisch und mithilfe von Übungen auch praktisch vorgestellt. Gleichzeitig haben die Teilnehmer/-innen Zeit zur Reflexion und zum Austausch über ihre Erfahrungen.

18.11. - 19.11., Fr., 18 - 21.15, Sa., 9.30 - 14.30 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heike Heinze, Dipl.-Religionspädagogin (FH), Enneagramm-Trainerin (ÖAE)

E 17 118 B **Enneagramm - Vertiefungskurs**

In diesem Kurs soll es darum gehen, die im Einführungskurs erworbenen Kenntnisse zu vertiefen und für die persönliche Weiterentwicklung anzuwenden. Dabei wollen wir uns vor allem mit unseren typspezifischen Grundhaltungen und Werten beschäftigen und damit, wie sie erweitert und abgelehnte Aspekte integriert werden können. Dies geschieht in gewohnter Weise durch Vortrag, Gespräch, eigene Reflexion und Übungen in der Gruppe.

20.1. - 21.1., Fr., 18 - 21.15, Sa., 9.30 - 14.30 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heike Heinze, Dipl.-Religionspädagogin (FH), Enneagramm-Trainerin (ÖAE)

E 17 120 B **Bioenergetik - sich selbst über den eigenen Körper erkennen (Grundstufe)**

Unser Körper zeigt uns die Wahrheit über unser Leben. Lernen wir, ihn zu verstehen, dann erkennen wir uns selbst. Wir schaffen damit Selbstakzeptanz und -bewusstsein als unabdingbare Voraussetzung für unsere Selbst-Liebe und die Liebe zu den Menschen, denen wir begegnen. Dieser Tag schenkt Ihnen eine neue Einstellung zu Ihrem Körper. Sie beginnen, ihn zu deuten, zu verstehen und zu fühlen. Körperliche Erfahrungen vermitteln Ihnen effektive Möglichkeiten, unbewusste Blockaden aufzuspüren, zu lösen und damit zu mehr Lebendigkeit und Lebensfreude zu gelangen.

Bitte bequeme Bekleidung und Socken mitbringen.

19.11., Sa., 10 - 17 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Thilo Gunter Bechstein, Heilpraktiker

E 17 122 B NEU **Chronischer Schmerz: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten (am Beispiel Fibromyalgie)**

Etwa 2 bis 4 Millionen Deutsche leiden unter Dauerschmerzen an Muskeln, Gelenken und Sehnen sowie unter Schlafstörungen und Erschöpfungszuständen - ein Symptomkomplex, der als Fibromyalgie bezeichnet wird. Leider herrscht selbst unter Ärzten noch zu wenig Klarheit über dieses Krankheitsbild, so dass die betroffenen Patienten sich einerseits in eine Simulantenrolle gedrängt fühlen, andererseits auch zu wenig Information über Selbsthilfemöglichkeiten haben. Die Situation wird noch dadurch verschärft, da es bei dieser Krankheit kaum objektive Befunde, etwa bei Laboruntersuchung oder bildgebenden Verfahren, gibt. Dieses Thema will über diese chronische Schmerzerkrankung aufklären und Hilfestellungen für Betroffene liefern.

23.11., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Armin Köhler, Dipl.-Psychologe

E 17 124 B NEU **Gestaltung und Durchführung von Fantasiereisen**

Fantasiereisen helfen, uns in Situationen zu begeben, in denen wir frei von allen inneren und äußeren Einflüssen sind. Fantasiereisen können unsere innere Unzufriedenheit und unser geistiges Ungleichgewicht wieder in Einklang bringen. Sie fördern unsere Selbstheilung und schaffen Platz für unser kreatives Denken und Handeln. Die Fantasiereise ist ein Weg zur körperlichen und seelischen Entspannung. In diesem Workshop erhalten sie hilfreiche Tipps zur Gestaltung und Durchführung einer Fantasiereise für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

1.12. - 8.12., Do., 19 - 21.15, Do., 19 - 21.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Wienecke, Dipl.-GLP-Coach

E 17 126 B **Mein Weg ins „Ich" oder Ich male - also bin ich!**

Die Veranstaltung wendet sich an all diejenigen, die auf der Suche sind und daran Interesse haben, mithilfe künstlerischer Mittel und Materialen Ausdrucksformen für sich zu finden, die bisher vielleicht ungewohnt waren. Das Seminar besteht aus zwei Teilen: (a) einer theoretischen Einführung in Ziele, Methoden, Techniken und Prozeduren kunsttherapeutischer Vorgehensweisen und (b) der praktischen Erprobung.

7.12. - 21.12., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Opitz-Karig, Kunsttherapeutin

E 17 128 B NEU **Mandala - Heilmittel für die Seele**

Im Kurs werden grundlegende Informationen zur Geschichte und Bedeutung der Mandalas vermittelt. Er bietet auch den Raum und den Rahmen, im eigenen Tun die wohltuende Wirkung der Kreisbilder zu erfahren und gibt ausreichende praktische Anregungen, das Mandala-Malen als eine wirkungsvolle Möglichkeit für die ganz persönliche Entwicklung auszuprobieren und im Alltag zu nutzen. Im Anschluss an den praktische Teil besteht die Möglichkeit des gedanklichen Austauschens.

11.1. - 1.2., Mi., 19 - 21.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Wöpke, Kunsttherapeutin, Holzbildhauerin

E 17 130 B NEU **Symbole und Tabus**

Durch Symbole im Märchen können innere bzw. seelische Vorgänge angesprochen und eventuell Lösungen aufgezeigt werden. Auch Tabus in früheren Gesellschaften und in der Gegenwart werden im Märchen lebendig. Dabei werden Veränderungen in der Auffassung von Tabus sichtbar.

18.1., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dorothea Alder, Märchenerzählerin/
Mitglied der Europäischen Märchengesellschaft e. V.

E 17 132 B **WENDO - Selbstbehauptung und Selbstschutz - Grundkurs für Frauen**

Sind Sie auch schon ... auf Arbeit belästigt worden, ... sprachlos gewesen bei abfälligen Bemerkungen, ... allein im Dunkeln immer schneller gelaufen? Statt Ärger herunterzuschlucken und sich vor Angst einzuschränken, können Sie im WENDO-Kurs lernen, effektiv und individuell zu handeln. Wir trainieren Reaktionsvermögen, Stimme, verbale und körpersprachliche Selbstbehauptung sowie einfache körperliche Abwehr- und Befreiungstechniken. In Gesprächsrunden finden Austausch über Erfahrungen, juristische Infos sowie Auseinandersetzung mit Frauenbildern und Schuldzuweisungen Raum. WENDO ist ein von Frauen für Frauen entwickeltes Selbstbehauptungs- und Selbstschutzkonzept. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Turnschuhe mitbringen.

20.1. - 21.1., Fr., 17.30 - 21.30 Uhr / 13 Ustd. 49 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Lubetzki, Physiotherapeutin, Wendo-Trainerin

Anmeldung per Fax

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Nutzen Sie unser Faxformular am Ende des Programmheftes.

Kontakt, Kommunikation

Bitte beachten Sie die Veranstaltungen zum Thema „Kindeswohl und Kinderschutz" im Bereich „Erziehungsfragen und Pädagogik".

E 17 200 B **Erfolgreiche Kommunikation**

Dieser Workshop soll Ihnen zeigen, wie Sie zukünftig noch besser mit Ihren Mitmenschen kommunizieren können und die Gedanken- und Gefühlswelt des Anderen besser verstehen. Dabei werden wir durch einen aktiven Austausch die „Landkarten" verschiedener Typ-Menschen kennenlernen und damit Konflikte, Probleme und Unstimmigkeiten in der Zukunft besser bewältigen. Anhand verschiedener Kommunikationsmodelle, Gesprächsstilen und Konfliktlösungstechniken wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihre Arbeits- und Lebensbedingungen noch besser gestalten können.
Bitte 50 Cent für Kopien mitbringen.
8.10., Sa., 13.15 - 17 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sandra Feilhaber, Gesundheitsmanagerin

E 17 202 B **Einfühlsame Gespräche - Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers**

Einander wirklich zuhören und mit dem Herzen verstehen - das hilft mehr als alle guten Ratschläge und Diskussionen. Der amerikanische Psychotherapeut Carl Rogers hat eine Haltung und Methode des einfühlsamen Zuhörens vermittelt, die eine Hilfe ist für das Gespräch mit Freunden wie auch für Profis aus helfenden Berufen. Wir laden ein, Gespräche zu reflektieren, eine Methode kennenzulernen und vor allem auszuprobieren. Der Kurs findet in einem Selbstversorgerhaus statt. Wir übernachten in Mehrbettzimmern, die nötigen Arbeiten erledigen wir selbst. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 45 Euro werden vor Ort kassiert (Erwerbslose, Studenten 30 Euro). Bei Rücktritt 14 Tage vor Kursbeginn ist die Hälfte dieses Betrages zu erstatten bzw. der/die Teilnehmer/-in stellt eine Ersatzperson. Die Kursgebühr von 42 Euro ist an die Volkshochschule zu entrichten. Weitere Informationen (Anreise usw.) erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Interessent/-innen in psychotherapeutischer Behandlung sind gebeten, vor der Anmeldung mit dem Leiter Rücksprache zu nehmen (Tel. 0341 4225007)
Fr., 4.11. - So., 6.11.,
Beginn: Fr. 18 Uhr, Bad Schmiedeberg;
Rückkehr: So. ca. 17 Uhr / 20 Ustd. 42 EUR
Bad Schmiedeberg Bernd Knüfer SJ, Theologe, Dr. med. Katja Essl, Ärztin

E 17 204 B **Streiten lernen**

Meistens empfinden wir Menschen Streit und Konflikte als unangenehm: Konflikte stören unsere Kontakt- und Begegnungsformen und schwächen die Effizienz von Arbeitszusammenhängen. Andererseits kann ein „richtiger Streit" aber auch wie ein reinigendes Gewitter wirken. In diesem Kurs können wir herausfinden, wie sich die destruktiven Seiten von Konflikten begrenzen und die konstruktiven Seiten entfalten lassen und wie wir konstruktiver streiten lernen.
7.11. - 28.11., Mo., 19 - 21.15 Uhr / 12 Ustd. 34 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hermann Kügler SJ, Theologe, Supervisor

E 17 206 B **„Sprich mit mir!" - Partnerschaftliche Kommunikation (Einführungskurs)**

„Mit dem Partner reden" - das scheint so einfach und selbstverständlich zu sein und führt doch so oft zu Missverständnissen. Wie gelingt partnerschaftliche Kommunikation? Welche Regeln sollten beachtet, welche Fallen vermieden werden? Dieses Seminar bietet aufgeschlossenen, neugierigen Paaren jeglichen Alters und Einzelpersonen, die in einer Partnerschaft leben, die Möglichkeit, ihre kommunikativen Fähigkeiten neu zu entdecken und zu verbessern. Forschungen zeigen immer wieder: Die Zufriedenheit in einer Partnerschaft hängt ganz entscheidend vom Kommunikationsverhalten der Partner ab. Entdecken Sie in diesem Kurzseminar, wie Kommunikation Ihre Partnerschaft bereichern kann!

26.11., Sa., 10 - 13.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Anne Peters, Dipl.-Sozialpädagogin, Dr. Dagmar Müller, Dipl.-Psychologin

E 17 208 B NEU **„Sprich mit mir!" - Partnerschaftliche Kommunikation (Aufbaukurs)**

In intensiven Paargesprächen unter Beobachtung der Kursleiterinnen werden die im Einführungskurs erarbeiteten Regeln partnerschaftlicher Kommunikation vertieft. Die Paare erarbeiten sich individuelle Strategien zur Problemlösung, erstellen Notfallpläne, die bei drohender Eskalation von Gesprächen Anwendung finden sollen und entdecken die Vielschichtigkeit von Aussagen: Welche Sachverhalte, Gefühle, Bedürfnisse möchte ich mitteilen bzw. nehme ich bei meinem Partner wahr? Die klare Beschränkung der Teilnehmerzahl soll für jedes Paar eine individuelle Betreuung durch die Kursleiterinnen gewährleisten. Der Kurs ist ausschließlich Paaren vorbehalten, die bereits den Einführungskurs besucht haben. Das Entgelt bezieht sich auf ein Entgelt pro Paar.

11.1. - 8.2., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Anne Peters, Dipl.-Sozialpädagogin, Dr. Dagmar Müller, Dipl.-Psychologin

E 17 210 B NEU **Wer? Wo? Was? - Wohin bei einer psychischen Störung in Leipzig?**

Sektorisierung, gemeindepsychiatrischer Verbund, Kliniken, komplementäre Psychiatrie, Selbsthilfegruppen, sozialpsychiatrischer Dienst, psychosoziale Gemeindezentren ... die Liste der Möglichkeiten ist lang, Einrichtungen für eine Versorgung im Bedarfsfall gibt es viele. Doch woher weiß man, was sich hinter diesen Begrifflichkeiten verbirgt und welche Anlaufstelle für einen selbst im Bedarfsfall die richtige ist? In dieser Veranstaltung soll ein Überblick über die Angebote der psychiatrischen Versorgung in Leipzig gegeben und etwas Licht in das „Dickicht des Versorgungsdschungels" gebracht werden. Sie findet statt in Kooperation mit dem Psychiatriekoordinator der Stadt Leipzig, Herrn Thomas Seyde.

11.1., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Leipziger Bündnis gegen Depression, Psychiatriekoordination Leipzig

E 17 212 B **Einführung in das Neurolinguistische Programmieren (NLP)**

NLP, vor 30 Jahren in den USA entwickelt, ist ein Verfahren, mit dessen Hilfe die Teilnehmenden ihr kommunikatives Verhalten optimaler gestalten können. Die Orientierung erfolgt an den schon vorhandenen eigenen Erfahrungen und Möglichkeiten, die auf eine neue überraschende Weise genutzt werden können. Es werden Informationen zu Geschichte, Gegenstand und Methode des NLP vermittelt. In kleinen Gruppen werden grundlegende Übungen zu den Schwerpunkten Rapport, Submodalitäten, Pacing und Leading durchgeführt. Der Kurs ist geeignet für Menschen, die ihre kommunikative Wirkung verbessern möchten, besonders für professionelle Kommunikatoren wie Führungskräfte, Pädagogen, Psychologen, Berater/-innen und Therapeut/-innen.

13.1. - 15.1., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 16 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

E 17 214 B NEU **Ruth Cohn, die Begründerin des TZI**

Eigentlich wollte sie Dichterin werden, doch dann kam sie in Berührung mit der Psychoanalyse - und hatte ihre Berufung gefunden. Cohn (1912-2010) wagte es, das Dogma des unbeteiligten Analytikers zu hinterfragen. „Die Couch war zu klein" schrieb sie später in einem ihrer Bücher. 1941 emigrierte sie in die USA und begann dort, das Konzept zu entwickeln, für das sie berühmt wurde: TZI, die Themenzentrierte Interaktion. Seit 50 Jahren wird diese Konzeption angewendet; sie versetzt Gruppen und Teams in die Lage, selbstbewusst, gleichberechtigt und sachorientiert gemeinsame Aufgaben zu lösen. Ruth Cohn kehrte 1974 nach Europa zurück. An diesem Abend würdigen wir ihre Person und ihr Lebenswerk.

7.2., Di., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hermann Kügler SJ, Theologe, Supervisor

E 17 216 B **Psychologie im Alltag - eine humorvolle Pannenhilfe für ein harmonischeres Leben**

Jeder Mensch betreibt „Psychologie", denn er muss sich selbst und andere einschätzen, um das Leben gelingen zu lassen. Bei diesem Prozess schleichen sich leicht Fehler und Pannen ein, die uns das Leben verleiden können. Die Wissenschaft der Psychologie zeigt, welche Strategien zur Selbsterkenntnis und zur Lösung verfahrener Situationen führen und welche „Lösungen" alles noch verschlimmern. Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor.

10.2., Fr., 18 - 21.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Torsten Reters, Soziologe

E 17 218 B **„Trau Dich!" - über humorvolle Lebenskunst und Wege zwischenmenschlicher Kontaktaufnahme für Singles**

Ganz gleich wie alt Sie sind: das Seminar bietet Ihnen die Chance, auf amüsante Weise neue Menschen kennen zu lernen. Gemeinsam entwickeln wir Schritte zu einer heiteren Lebenskunst und besprechen, wie man das Eis zum anderen Menschen bricht. Der Kurs hilft, neue Anregungen für das eigene Leben zu finden, Hemmungen abzubauen und - nicht nur in Liebesdingen - selbstbewusster aktiv zu werden.

11.2., Sa., 13 - 17 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Torsten Reters, Soziologe

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

... Kurs nehmen!

können Sie auch in allen Bürgerämtern der Stadt Leipzig.

Hier liegen unsere Programme aus.
Hier können Sie Ihre Anmeldung abgeben.

Natur und Umwelt, Verbraucherfragen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Naturwissenschaften

E 18 001 Z Sind wir allein im Weltall?

Es ist ein großes Mysterium, dass die Erde in ihrer Geschichte intelligentes Leben hervorgebracht hat. Wie sich in den letzten Jahrzehnten gezeigt hat, stellt das Leben unerwartet hohe Ansprüche sowohl an die Physik des ganzen Universums als auch an den Ort und die Eigenschaften der Planeten und Muttergestirne. Obwohl unser Milchstraßensystem vielleicht eine Billion Planeten beherbergt, deuten mehrere wissenschaftliche Argumente darauf hin, dass wir in ihm möglicherweise die einzige Zivilisation sind. Die zahlreichen interessanten Fakten werden allgemein verständlich erklärt.

7.11., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

E 18 003 Z NEU **Die Erde als Himmelskörper**

Nach einem kurzen Überblick über die Struktur des Weltalls, speziell des Sonnensystems, wird unser Planet als Himmelskörper charakterisiert. Dabei werden Eigenschaften und Prozesse der Erde mit ihren Folgen dargestellt, die im Zusammenhang mit ihrer kosmischen Umgebung stehen, und Vergleiche zu erdähnlichen Himmelskörpern gezogen.

22.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wolfgang Gerber, Fachberater Geographie

E 18 005 Z NEU **Kosmische Einflüsse auf das System Erde**

Nach einem kurzen Überblick über die kosmischen Einflüsse auf die Erde werden bestimmte Wirkungen aus dem All näher betrachtet. Dies betrifft u. a. Einflüsse auf die Erdentwicklung, landschaftsverändernde Impakte (Einschläge) und mögliche kosmische Ursachen für globale Klimaveränderungen.

29.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wolfgang Gerber, Fachberater Geographie

E 18 007 Z Urknall und Schöpfung

Wie ist die Welt entstanden? - Urknall, Big Bang, was ist das? - Zum Aufbau unseres Weltalls - Unvorstellbare Dimensionen - Acht Ären der Entwicklung - Was ist dran an der Urknall-Theorie? - Die Schöpfungsgeschichte der Bibel - Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Kosmologie und Glaubenslehre, von Wissen und Glauben - Prinzipiell nicht beantwortbare Fragen - Fragen an uns (mit Diskussion).

5.1., Do., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Heinz Lohse

E 18 009 Z NEU **Kernspaltung und Kernenergie**
Die Entdeckung der Kernspaltung im Jahr 1938 war nicht nur eines der folgenreichsten Ereignisse in der Geschichte der Naturwissenschaften, sondern auch in der Weltpolitik. Im Vortrag werden die Anteile Lise Meitners, Hahns, Straßmanns und Frischs an der Entdeckung der Kernspaltung, die Verwicklungen Einsteins und anderer Physiker in den Bau der Atombombe sowie die physikalischen Grundlagen der Kernkraftwerke behandelt.
4.11., Fr., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

E 18 011 Z NEU **Abenteuer „Farbe" - Farbsysteme in der Realität**
Farbe ist eine Empfindung, die im Kopf entsteht. Man könnte sagen, wir färben uns die Welt bunt. Zur Veranschaulichung dieser Tatsache betrachten wir das Fernsehvermögen von Tieren, Männern und Frauen, von Synästhesisten, Farbenblinden und Achromaten. Schon seit der Antike versuchen insbesondere Physiker und Künstler, die menschliche Farbempfindung mit Hilfe von Farbsystemen zu klassifizieren. Es werden Farbmodelle gebaut, die in Ausstellungen zu finden sind. Damit sind die Farbsysteme realer als die Farbe selbst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
29.11., Di., 17.30 - 19 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Eva Lübbe

E 18 013 Z NEU **Harmonie und Schönheit in der Physik**
Für viele Physiker (wie Einstein) war die Suche nach Harmonie und Schönheit ein wichtiges Anliegen einer tiefen Symmetrie in der Natur und führte sie zu epochalen Entdeckungen. Sie fanden heraus, dass die Natur auch auf ihrer grundlegenden physikalischen Ebene viel Schönheit zeigt und geradezu nach ästhetischen Prinzipien konstruiert zu sein scheint. Sie vertrauten darauf, dass die Formeln, die unsere Welt beschreiben, auch schön sein müssen. Diese Thematik wird an Beispielen erörtert.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
13.1., Fr., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

Dr. Eva Lübbe, Natur und Umwelt



Eva Lübbe studierte Physik in Leipzig. Sie arbeitete kurze Zeit im Institut für Isotopen- und Strahlenforschung, anschließend viele Jahre im Druckmaschinenbau. Durch die Kontrolle von Druckprodukten kam sie zum Thema Farbe und Farbbeschreibung. 1999 promovierte sie zum Thema Farbbeschreibung und zum Simultankontrast an der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen. 2007 fand sie eine grundlegende Formel zur Beschreibung der Farbsättigung, die sie 2011 im Rahmen einer Habilitation an der TU Ilmenau verteidigte.
Sie arbeitet selbständig als Autorin, Dozentin und forscht auf dem Gebiet der Farbwahrnehmung. Diese Forschung geschieht in ständigem Austausch mit der farbwissenschaftlichen Gesellschaft und dem Deutschen Farbenzentrum.

E 18 015 Z NEU **Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther**

Die antike Elementenlehre hat die Naturwissenschaft mehr als 2000 Jahre lang beherrscht und wurde vom 17. Jahrhundert an allmählich durch den heutigen Begriff des chemischen Elements ersetzt. Ihre interessante Geschichte reicht von Empedokles über Plato, Aristoteles, van Helmont, Lavoisier u. a. bis zur Gegenwart. Heute ist die Befassung mit der antiken Elementenlehre deshalb sinnvoll, weil sich die gegenwärtige globale Umweltkrise gerade in den „Reichen" der vier Elemente zuspitzt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

25.11., Fr., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

1

E 18 017 Z NEU **Unsere Heimat Sachsen - wie ist die heutige Landschaft entstanden? Beispiele für geotouristische Potentiale im Geopark Muldenland**

Im Rahmen des Vortrages wird die Entstehung der Landschaft unserer Heimat vor den Toren Leipzigs erläutert und insbesondere auf vorkommende Gesteine und resultierende Oberflächenformen eingegangen. Dabei spielt insbesondere der hier vor ca. 280 Millionen Jahren stattgefundene Vulkanismus im geologischen Zeitalter eine Rolle, aber auch intensive Veränderungen durch Verwitterung unter tropisch-feuchten Bedingungen im Tertiär vor 65 bis 2 Millionen Jahren. Nachfolgende Prozesse der Überprägung der Landschaft in den Kaltzeiten runden die Zeitreise ab. Die Zeugen dieser Prozesse werden als einzigartige Sehenswürdigkeiten für den Natur- und Bildungsurlauber im Vortrag anhand von Fotos und Routenvorschlägen gezeigt.

9.11., Mi., 18 - 20 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annett Krüger, Geo-Chemikerin

E 18 019 Z **Fossilien der Erdgeschichte**

Sie erhalten einen Überblick über die Entstehung und Entwicklung des Lebens auf unserem Planeten vom Präkambrium bis zur Gegenwart. Dabei wird besonders auf die Geologie Mitteleuropas anhand regionaler Beispiele eingegangen und charakteristische Fossilien der einzelnen Erdzeitalter vorgestellt. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, typische Fossilien der Erdgeschichte anzuschauen und kennenzulernen oder eigene Urlaubsfunde mitzubringen und zu bestimmen.

6.1. - 20.1., Fr., 18 - 19.30 Uhr 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Michael Laaß, Dipl.-Geologe

E 18 021 Z NEU **500 Millionen Jahre Evolution / vom „Fisch" zum Menschen in nur 9 Monaten / ein anderer Blick auf eine Schwangerschaft**

Schon 1866 erkannte der Biologe Ernst Haeckel, dass jeder Mensch vor der Geburt wesentliche Züge der Stammesentwicklung vom Fisch zum Reptil bis hin zum Säugetier im Schnelldurchlauf durchlebt. Erstaunlicherweise konnten inzwischen viele der Beobachtungen Haeckels und anderer Biologen an menschlichen Embryonen auch an Millionen Jahre alten Fossilien von Urfischen, Sauriern und Ursäugern wiedergefunden werden. Auf unterhaltsame Weise erfahren Sie, was während der 9 Monate Schwangerschaft aus evolutionsbiologischer Sicht passiert.

3.2., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Michael Laaß, Dipl.-Geologe

E 18 023 Z NEU **Von der grünen Nische bis zum Traumgarten**

Der erste Teil des Seminars zeigt Ihnen, wie Sie Ihren eigenen Gartenplan (maßstäbliches Zeichnen, Höhen und Gefälleangaben) zeichnen und die gewünschten Nutzungselemente (Terrasse, Gartenteich, Müllstellplätze usw.) richtig integrieren. Vertiefend werden Sie die Gestaltungsgrundsätze einer spannenden Pflanzenauswahl kennenlernen. Sie werden im zweiten Teil des Seminars selbstständig einen Innenhof und einen Kleingarten planen. Das Ihnen im ersten Teil geschilderte theoretische Wissen können Sie nun anwenden und auch vorstellen. Durch dieses eigene Handeln werden die Gestaltungsgrundsätze besser verinnerlicht, und Sie können diese Ansätze leichter auf Ihre eigene grüne Nische übertragen.
Für die bereitgestellten Zeichenmaterialien fallen 2 Euro pro Teilnehmenden an.
21.11., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Björn Burmeister, Dipl.-Ing. (FH) Landschaftsarchitektur

E 18 024 Z NEU **Bestimmen Wetter und Klima Wendepunkte der Geschichte?**

Sicher sind Naturphänomene nicht die Hauptgestalter der Menschheitsgeschichte, aber welche Rolle haben sie dabei gespielt? Auf der Suche nach Schnittstellen von natürlichen und gesellschaftlichen Ereignissen stößt man auf derartige interessante Verknüpfungen z. B. bei der Varusschlacht, der Französischen Revolution, bei den Feldzügen von Napoleon und Hitler sowie beim Untergang der Mayas.
10.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wolfgang Gerber, Fachberater Geographie

Natur, Wandern

E 18 101 Z **Über den Bienitz**



Wir laufen durch das südliche Ende einer Endmoräne, welche die Gletscher der Saale-Eiszeit hinterlassen haben. Der Bienitz hat seinen ganz besonderen Reiz in seiner Vielgestaltigkeit. Der kleine Fluss Tschampert und das sehr hoch stehende Grundwasser mit seinen vielen Quellen haben in der jüngeren Erdgeschichte eine weltweit einmalige Landschaft geschaffen. Vor allem die Botanik, aber auch Geologie und Kulturgeschichte kann man hier gut beobachten. Kommen Sie mit und lassen Sie sich überraschen.
Unser Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte ziehen Sie entsprechendes Schuhwerk an. Für Kinder ab dem Grundschulalter geeignet (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen; entgeltfrei).
10.9., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Treff: 13.50 Uhr Endhaltestelle Straßenbahn 7, Gundorf/Burghausen Konrad Falkenberg

E 18 103 Z **Fossiliensammeln in der Kreide von Hannover**



Die Kreidegrube Höver bei Hannover ist ein beliebtes Ziel für große und kleine Fossilienliebhaber. Nicht ohne Grund, denn die kreidezeitlichen Sedimente sind reich an versteinerten Seeigeln, Meeresschwämmen, Ammoniten, Haifischzähnen u. a.. Wir haben die Erlaubnis vom Betreiber der Grube und damit die Möglichkeit mit begrenzter Teilnehmerzahl in der Grube nach Fossilien zu suchen. Während der Einführungsveranstaltung können ggf. Fahrgemeinschaften gebildet werden.
Fahrtkosten sind nicht im Entgelt enthalten. Kinder können ab 8 Jahren am Kurs teilnehmen.
Für die Ganztages-Exkursion benötigen Sie: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk oder Gummistiefel, Rucksack, Eimer, ggf. Geologenhammer, Zeitungspapier, Notizbuch, Stift und Verpflegung.
Der Treffpunkt der Exkursion wird im Kurs bekannt gegeben.
Letzter Rücktritt: 6.9.11.
16.9., Fr., 18 - 19.30 Uhr, Einführung, VHS; 24.9., Sa., Exkursion 35 EUR
Michael Laaß, Dipl.-Geologe,
Corinna Hoff, Dipl.-Geologin

E 18 104 Z **Kanutour in Leipzig - für Anfänger/-innen geeignet**

Der Begleiter der Tour gibt eine kurze Einführung in die Kanadiertechnik. Danach beginnt der Praxisteil auf dem Elsterflutbecken. Am Leipziger Kanu Club LKC tragen wir gemeinsam die Boote um, und etwas schneller geht es weiter auf der Weißen Elster. Wir tauchen ein in die Leipziger Wildnis und passieren kleinere Stromschnellen. Schönste Natur wechselt sich ab mit urigen, alten Industriegebäuden (Plagwitz). Die Tour endet am Ausgangsort.
Es paddeln drei Personen in einem Boot. Kinder bis 14 Jahre zahlen 20 Euro. Bitte bringen Sie Regenbekleidung, Wechselsachen und Tagesverpflegung mit.
24.9., Sa., 10 - 14 Uhr / 5 Ustd. 27 EUR
Treff: 9.50 Uhr Rennbahnsteig, Elsterflutbecken Lutz Franke

E 18 105 Z NEU **Auf den Spuren der Dinosaurier Niedersachsens**

Dinosaurier existierten über 170 Millionen Jahre auf der Erde und waren die größten Landwirbeltiere aller Zeiten. Dass diese Tiere und ihre Spuren auch in Deutschland zahlreich gefunden wurden, ist jedoch weniger bekannt. So wurden u. a. in den letzten Jahren zahlreiche Fährten von elefantenfüßigen Dinosauriern und Raubdinosauriern in Niedersachsen ausgegraben. Wir folgen den Spuren und besuchen zwei der bedeutendsten Fundstellen, u. a. den Dinosaurierpark Münchehagen - ein „Muss" für alle großen und kleinen Dinoforscher.
Das Entgelt für den Kurs für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre (in Begleitung eines Erwachsenen) beträgt 15 Euro. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung und Verpflegung mit. Der Eintritt in den Dinosaurierpark und Fahrtkosten sind nicht im Kursentgelt enthalten. Die Anreise erfolgt individuell. Absprachen können am Einführungsabend getroffen werden. Letzter Rücktritt: 1.10.11.
14.10., Fr., 18 - 19.30 Einführung VHS;
22.10., Sa., 9 - 17 Uhr Exkursion Dinosaurierpark Münchehagen 35 EUR
Michael Laaß, Dipl.-Geologe, Corinna Hoff, Dipl.-Geologin

E 18 107 Z **Durch den Lützschenaer Park und seine Umgebung**

Wir laufen durch die naturnahe Parkanlage des Herrn Speck von Sternburg und erkunden die angrenzenden Gebiete Polenz und die Waldpilze Böhlitz-Ehrenbergs bis zur alten Flutrinne.
Hinweis: Die Führung findet auch bei „schlechtem" Wetter statt. Bitte festes Schuhwerk anziehen! Für Kinder ab dem Grundschulalter geeignet (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen; entgeltfrei).
22.10., Sa., 14 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treff: 13.50 Uhr Haltestelle Tram 11, Lützschena, An der Schäferei Konrad Falkenberg

E 18 108 Z NEU **Ornithologische Radwanderung zum Stöhnaer Becken (ca. 20 km)**

Unsere Radtour führt uns zum Stöhnaer Becken, einer wichtigen Zwischenstation für Wasservögel auf ihrem Winterweg in den Süden. Je nach Wetter und Windrichtung pausieren hier viele nordische Gänse, z. B. Bless- oder Saatgänse. Die Artenvielfalt ist überraschend groß, aber um Tiere in freier Natur zu sehen, benötigen wir auch etwas Glück. Bei stürmischem oder regnerischem Herbstwetter fährt die Gruppe vom nächstgelegenen Bahnhof zurück nach Leipzig. In Zusammenarbeit mit dem NABU Leipzig.
Bitte wetterfeste Kleidung, Fernglas und Picknick mitbringen! Evtl. Fahrkarten des ÖPNV sind nicht im Entgelt enthalten. Für Kinder ab dem Grundschulalter, die sicher Fahrrad fahren, geeignet (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen; entgeltfrei). Letzter Rücktritt: 19.10.
29.10., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Treff: 9.50 Uhr Forsthaus Raschwitz, Markkleeberg Dr. Leonhard Kasek, Soziologe

E 18 109 Z **Die Schkeuditzer Aue**



Novembertage bieten in der Aue noch viele Überraschungen. Spaziergang bei jedem Wetter.
Bitte bringen Sie Fahrkarten für die Straßenbahn (Zone Leipzig und Schkeuditz) mit. Für Kinder ab dem Grundschulalter geeignet (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen; entgeltfrei).

12.11., Sa., 14 - 16 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR
Treff: Tram 11 Haltestelle Altscherbitz Konrad Falkenberg

E 18 119 Z **Obstbaumschnitt - praktische Anleitung für Hobbygärtner**

Falls Ihr Obstbaum zu viele Wasserschosser bildet oder zu wenige Äpfel trägt, erhalten Sie im Kurs Antworten auf Ihre Fragen mit dem Schwerpunkt Kernobst und Hochstämme. Der Freitagabend dient der theoretischen Vermittlung von Fachkenntnissen. Am Sonnabend haben Sie nach einer kleinen Führung durch die Obstanlage (Streuobstwiese des BUND Leipzig im Stadtteil Stahmeln am Ufer der Elster) und einer Schnittdemonstration die Möglichkeit, Ihre erworbenen Kenntnisse unter fachlicher Anleitung in die Praxis umzusetzen.
Bitte bringen Sie am 26.11. eigenes Schnittwerkzeug (wenn vorhanden) und Arbeitskleidung mit.
25.11., Fr., 18 - 20 Uhr, VHS, Einführung;
19.3., Sa., 10 - 14 Uhr Praxisteil, Obstanlage Stahmeln 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Björn Burmeister,
Dipl.-Ing. (FH) Landschaftsarchitektur

E 18 120 Z **Höhlenexkursion Sächsische Schweiz**



Einige der kleinen Elbsandstein-Höhlen werden Sie während einer erlebnisreichen Wanderung mithilfe eines erfahrenen Höhlenführers erkunden. In der bizarren Felsenwelt entdecken Sie am Wegesrand geologische Spuren der Höhlenentstehung und unter Tage fossile Abdrücke sowie den einen oder anderen Höhlenbewohner. Sie erwartet ein interessanter Tag mit Höhlen, die aufrecht begangen werden können, aber auch abenteuerliche Kriechgänge und enge Spalten. Die kurzweilige, etwa 5-stündige Tour ist auch gut geeignet für Familien mit Kindern ab ca. 9 Jahren.
Helm und Lampe werden gestellt. Im Vorbereitungsseminar erfolgt die genaue Absprache für die Exkursion sowie die Bezahlung des zusätzlichen Unkostenbeitrages (pro Person 30 EUR; Kinder bis 14 Jahre 20 % ermäßigt, Anteil Fahrtkosten 10 EUR). Mögliche Mitfahrgelegenheiten werden zusammengestellt. Letzter Rücktritt: 20.10.
2. 11., Mi., 18 - 19.30 Uhr Einführung, VHS; 5.11. Sa., 7 - 17 Uhr Exkursion 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kaj Kinzel

E 18 122 Z **Kletterkurs in Leipzig**



In einem Schnupperkurs wollen wir Ihnen diesen Sport in der Senkrechten vorstellen. Sie erlernen die grundlegenden Knoten sowie die Handhabung von „Seil und Haken". Im Seminar werden die theoretischen Grundlagen gelegt und alle weiteren Absprachen getroffen. Im Praxisteil wird an einer künstlichen Kletteranlage in Leipzig dann vor allem geklettert.
Der Kletterabend ist geeignet für Erwachsene bis ca. 70 Jahren sowie Kinder ab ca. 9 Jahren (in Begleitung) und wird von einem lizenzierten Kletterlehrer durchgeführt. Neben dem Seminarentgelt fallen für den Kurs Unkosten von 29 EUR an (Eintritt Kletteranlage, Leihausrüstung, Kurs, Kletterlehrer, Versicherung). Diese bezahlen Sie beim Vorbereitungstreffen. Letzter Rücktritt: 20.10.
3.11., Do., 18 - 19.30 Uhr Einführung, 4.11., Fr., 17 -19.30 Uhr Kletterkurs 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kaj Kinzel

E 18 125 Z **Durch die winterliche Aue**



Wir wollen das neue Jahr in schöner Umgebung begrüßen. Unser Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte ziehen Sie entsprechendes Schuhwerk an. Für Kinder ab dem Grundschulalter geeignet (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen; entgeltfrei).

7.1., Sa., 13 - 15 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 12.50 Uhr Tram 11, Haltestelle Lützschena Konrad Falkenberg

E 18 127 Z NEU **Stunde der Wintervögel**



Viele Vögel überwintern in der Nähe des Menschen. Die ornithologische Wanderung führt uns durch das Rosental, am Zooschaufenster entlang, nach Gohlis. Bei der Stunde der Wintervögel können uns mit etwas Glück Zeisig, Seidenschwanz, Dohlen und Teichhühner begegnen. In Zusammenarbeit mit dem NABU Leipzig.

Bitte Fernglas mitbringen. Für Kinder ab dem Grundschulalter geeignet (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen; entgeltfrei).

7.1., Sa., 10 - 12 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 9.50 Uhr Naturkundemuseum Dr. Leonhard Kasek, Soziologe

E 18 129 Z NEU **Überwinternde Wasservögel in der Stadt**



Schwerpunkt dieser ornithologischen Wanderung bilden die Wasservögel. Vom Palmgartenwehr laufen wir entlang des Elsterflutbeckens in Richtung Auensee. Mit etwas Glück begegnen uns Zwergtaucher, Kolbenreiher, Tafelenten, Höckerschwäne und vielleicht auch noch andere Vögel. In Zusammenarbeit mit dem NABU Leipzig.

Bitte Fernglas mitbringen. Für Kinder ab dem Grundschulalter geeignet (1 Kind in Begleitung eines Erwachsenen; entgeltfrei).

4.2., Sa., 10 - 12 Uhr / 2,7 Ustd. 6 EUR

Treff: 9.50 Uhr Palmgartenwehr, Elsterflutbecken Dr. Leonhard Kasek, Soziologe

Verbraucherfragen

E 18 203 Z **Laminat und Parkett einfach und sicher verlegen**

Sie erhalten wichtige Informationen zum Aufbau und zu den Unterschieden von Laminat und Parkett. Ein Experte erläutert die Eigenschaften der Materialien, den Aufbau der zu verlegenden Fläche und die Untergrundvorbereitungen sowie die Bedeutung von Anschluss- und Dehnungsfuge. Er zeigt, wie das Verlegen funktioniert und stellt u. a. das benötigte Werkzeug vor.

Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie einen OBI-Gutschein im Wert von 10 Euro. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Platzkapazität begrenzt ist.

Letzter Rücktritt: 25.8.

3.9., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR

OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

E 18 205 Z NEU **Oberflächen von Hölzern und Möbeln umweltverträglich bearbeiten**
Mit Lasuren, Lacken, Wachsen und Grundierungen können Hölzer und Möbel bearbeitet werden. Zum Grundlagenwissen, das dieser Kurs vermittelt, gehört das Kennenlernen der unterschiedlichen Oberflächenbehandlung ebenso wie das Handhaben der Holzbearbeitungswerkzeuge. Erläutert werden auch die Sicherheitsbestimmungen von elektrischen Werkzeugen sowie Holzschutz und Umweltverträglichkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie einen OBI-Gutschein im Wert von 10 Euro. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Platzkapazität begrenzt ist.
Letzter Rücktritt: 14.9.
24.9., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

E 18 207 Z NEU **Schimmel in Häusern und Wohnungen dauerhaft entfernen**
Was ist Schimmel und wie entsteht er? Wie kann er dauerhaft entfernt werden? Wodurch kann Schimmelbildung verhindert werden? Darauf gibt dieser Kurs Antworten. Es werden Produkte zur Entfernung des Schimmels vorgestellt und ihre Anwendung Schritt für Schritt erläutert. Dies probieren Sie im praktischen Kursteil selbst aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Im Anschluss an den Kurs erhalten Sie einen OBI-Gutschein im Wert von 10 Euro. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Platzkapazität begrenzt ist.
Letzter Rücktritt: 26.10.
5.11., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG



E 18 209 Z **Sicher mobil - ein Leben lang**

Wir sind alle Verkehrsteilnehmende - mit dem Auto, dem Rad, der Straßenbahn oder zu Fuß. Ein speziell ausgebildeter Moderator vermittelt Kenntnisse zur sicheren Verkehrsteilnahme. Folgende Themen können besprochen werden: Technik und Ausstattung verschiedener Verkehrsmittel, Sicht und Wetter, gesundheitliche Aspekte sowie neue rechtliche Regeln. Die Teilnehmenden setzen sich aktiv mit ihren konkreten Problemen und Ängsten im Straßenverkehr auseinander und diskutieren und erarbeiten gemeinsam Lösungen.
Die Veranstaltungsreihe startet am 11.10. und wird jeweils dienstags und donnerstags durchgeführt.
11.10. - 26.1., Di., Do., 9 - 10.30 Uhr / 56 Ustd. Dieser Kurs der Politischen Bildung ist entgeltfrei.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Dieterich, Fahrlehrer

1

E 18 211 Z **Flugangstseminar**

Obwohl das Flugzeug als sicherstes Verkehrsmittel gilt, haben viele Menschen Flugangst. Das Seminar vermittelt und führt Übungen im Umgang mit Flugangst durch. Schwerpunkt ist die Vermittlung flugspezifischer Kenntnisse für Laien auf dem Gebiet Flugtechnik, Aerodynamik, Meteorologie, Flugsicherung, Ausbildung und Checks des Flugpersonals als auch der Flugzeuge. Die Teilnehmenden können jederzeit Fragen stellen. Übungen im Umgang mit Flugangst werden vermittelt und durchgeführt. Tipps zur Vorbereitung und Durchführung eines Fluges werden gegeben. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine psychotherapeutischen Aspekte beinhaltet. Sie können aber individuell begleitete Flüge vereinbaren.
12.11., Sa. 10 - 14 Uhr, 13.11., So. 10 - 14 Uhr 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Plesse, Berufsflugzeugführer; Dipl.-Kulturwissenschaftler

VHS-Extra

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Beate Tischer	Telefon: 123-6043
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Erzählcafé

E 19 003 Z NEU **Erzählcafé - Donnerstags halbdrei**

Haben Sie Lust, sich in gemütlicher Atmosphäre mit anderen zu verschiedenen Themen auszutauschen? Dann kommen Sie in unser neues „Erzählcafé - Donnerstags halbdrei". In gemütlicher Atmosphäre und bei einer Tasse Kaffe oder Tee erfahren wir Geschichten aus erster Hand, gehen gemeinsam Dingen auf den Grund, erinnern uns und spannen den Bogen bis in die Gegenwart. Zusammen legen wir die Themen zu Beginn des Kurses fest. Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sind eingeladen, das Angebot nach Absprache durch eigene Beiträge zu bereichern.
22.9. - 9.2., Do., 14.30 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 20 EUR
20.10., 17.11., 15.12., 12.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gisela Grüneisen

Angebote für Frauen

E 19 103 Z **Frauenstammtisch**

Frauen jeden Alters treffen sich einmal monatlich an jedem ersten Dienstag zu ihrem Stammtisch. Die Themen legt die Gruppe zum Semesterbeginn jeweils fest. Im Mittelpunkt stehen gemeinsame Aktivitäten und Gespräche auf kulturellen, politischen oder anderen Gebieten. Das Thema des Abends füllt den ersten Teil des Treffens - ungefähr 90 Minuten. Danach erfolgt eine zwanglose Öffnung. Für die meisten Frauen ist das Kennenlernen anderer Frauen sehr bereichernd, egal ob sie neu nach Leipzig gezogen sind oder schon immer hier leben.

Neueinstieg ist nur am 4.10. im Mio oder nach persönlicher Absprache (123 6043) möglich. Eine Anmeldung ist erforderlich!

4.10. - 7.2., Di., 20 - 23 Uhr / 24 Ustd. 8 EUR
1.11., 13.12., 10.1.
Treff: Mio, Beethovenstraße 21 Beate Tischer

E 19 105 Z NEU **In jedem Ende liegt ein Anfang. Training für Konflikt- und Umbruchsituationen**

Umbruchssituationen - wer kennt sie nicht. Plötzlich ist alles anders. Und doch ist es immer wieder eine Chance. Um diese nutzen zu können, ist es wichtig Klarheit, Orientierung, inneren Frieden und die eigene Schöpferkraft wieder zu finden. Neben einem theoretischen Teil wechseln im Kurs kreative Phasen mit Gesprächsrunden, wobei die persönliche Offenheit in der Entscheidung jeder Einzelnen liegt. Das Angebot ist keine Therapie.

Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Frauen.

3.12., Sa., 10 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Wöpke,
Kunsttherapeutin, Holzbildhauerin

E 19 107 Z **Mammographie ab 50?**

Frauen ab 50 werden alle zwei Jahre zur Mammographie eingeladen. In dem Einladungstext zu dieser Röntgenuntersuchung der Brust heißt es, dass diese Untersuchung die Sterblichkeit an Brustkrebs deutlich senken kann. Aber ist das tatsächlich so? Internationale Studien belegen, dass es neben zusätzlichen, durch das Röntgen induzierten Krebsfällen, zu vielen unnötigen Eingriffen kommt. Wo liegt der Nutzen dieser Untersuchung?

22.11., Di., 17.30 - 19 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Eva Lübbe

E 19 111 Z **Bohren und Dübeln / Kurs speziell für Frauen I**

Alles zum Thema Bohren und dem Einsatz der unterschiedlichen Dübelarten. Sie üben das Befestigen an Wänden und Decken, erlernen dabei wichtige Messtechniken und das Beachten von Sicherheitsbestimmungen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.

Letzter Rücktritt: 30.8.

6.9., Di., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

E 19 113 Z **Wandgestaltung - Tapezieren und Streichen / Kurs speziell für Frauen**

Hierbei geht es um das Kennenlernen der verschiedenen Tapetenarten und Farben, ihre Verarbeitung, Raumwirkung und Gestaltungsmöglichkeiten. Sie bearbeiten den Untergrund einer Übungswand, tapezieren mit den richtigen Werkzeugen und streichen mit Wand- und Deckenfarben. Auch das Lackieren kann probiert werden. Nach dem Kurs kennen sie u. a. die Bedeutung verschiedener Symbole auf den Produkten.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 10.10.
22.10., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

E 19 115 Z **Wandgestaltung - dekorative Maltechniken und Putze / Kurs speziell für Frauen**

In diesem Kurs geht es um die kreative Gestaltung von Räumen und Wohnaccessoires. Sie können nach der Kursteilnahme z. B. die unterschiedlichsten Streichtechniken anwenden wie die Schwamm-, Wickel-, Wisch- und Folientechnik.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 19.10.
29.10., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

E 19 117 Z **Bohren und Dübeln / Kurs speziell für Frauen II**

Alles zum Thema Bohren und dem Einsatz der unterschiedlichen Dübelarten. Sie üben das Befestigen an Wänden und Decken, erlernen dabei wichtige Messtechniken und das Beachten von Sicherheitsbestimmungen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet. Letzter Rücktritt: 26.10.
8.11., Di., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

E 19 119 Z NEU **Sicher mit Elektrowerkzeugen umgehen**

Selbst ist die Frau - die modernen Elektrowerkzeuge machen es uns leicht. Aber ist ihre Handhabung wirklich so einfach? Alles was Sie über die sichere Handhabung von Elektrowerkzeugen wie Schlagbohrmaschine, Akkuschrauber, Stichsäge, Kreuzliner, Handkreissäge und verschiedene Schleifgeräte wissen müssen, erfahren Sie hier und dürfen Sie anschließend üben. Selbstverständlich wird dabei auch der Gebrauch von Schutzbrillen, Atemschutzmasken, Hand- und Sicherheitsschuhen erläutert.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Von der Kursgebühr werden anteilig 10 Euro am Ende des Kurses durch einen OBI-Einkaufsgutschein erstattet.
Letzter Rücktritt: 2.11.
12.11., Sa., 10 - 15 Uhr / 6 Ustd. 20 EUR
OBI-Markt, Brandenburger Straße 21 OBI GmbH & Co. Deutschland KG

Bitte beachten Sie auch die Kurse im Gesundheitsbereich: E 30 128 S Qigong, E 30 146 S Entspannung in der Schwangerschaft (Tai Chi Chuan / Qigong), E 31400 S Gymnastik für Mutter und Kind, E 31 404 S Säuglingsschwimmen, E 31 620 S Selbstverteidigung, E 32 012 S Naturheilverfahren, E 32 014 S Homöopathie, E 32 024 S Wechseljahre, E 32 026 S Kinderwunsch / Verhütung.

Angebote für Männer

E 19 303 Z **Männerstammtisch Leipzig - ein Angebot zum Austausch und Gespräche unter Männern / Veranstaltungsreihe**

Männer sollten mit anderen Männern mehr ins Gespräch kommen über alle Fragen des Lebens, der Familie, der Beziehungen oder des Berufs. Dann entsteht eine andere Sicht auf die Dinge, über sich selbst und als Mann. In einem Kreis von Männern in unterschiedlichen Lebenssituationen lassen sich eigene Erfolge, Probleme und Wünsche oftmals leichter bereden.
Nach 21 Uhr besteht die Möglichkeit zum offenen Ausklang des Abends.
14.9. - 11.1., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 10 Ustd. 15 EUR
12.10., 9.11., 7.12.
Café Knicklicht, Dresdner Straße 79 und andere Orte LEmann e. V., Dr. Dietulf Sander

E 19 305 Z NEU **Allein im Frauenland - männliche Erzieher in Kita und Hort**

Seit 2010 wird in der Bundesrepublik verstärkt über das Thema „Mehr Männer in Kitas" nachgedacht. Heute gibt es 16 verschiedene Projekte, so auch in Sachsen, die das Thema voranbringen wollen. Wie erleben wir als Väter (und Großväter) die Männer, die als pädagogische Fachkräfte in Krippe, Kita und Hort arbeiten? Was beschäftigt sie, wenn sie sich als Erzieher nicht nur den eigenen Kindern widmen? Beide Seiten sollen an diesem Abend beleuchtet werden.
14.9., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Café Knicklicht, Dresdner Straße 79 Frank Scheinert

E 19 307 Z NEU **Obdachlose Männer**

Zwangsräumungen, Partnerschaftsprobleme, Arbeitslosigkeit oder Haftentlassung sind nur einige der Gründe, warum Männer wohnungslos sind. Das Übernachtungshaus will mehr sein als eine kurzzeitige Unterkunft. Es will helfen, mit eigener Kraft wieder ins gesellschaftliche Leben zu finden. Es kann jeden treffen. Über Hilfsprojekte und die Situation betroffener Männer in Leipzig möchte diese Veranstaltung informieren.
Gesprächspartnerin: Evelin Balogh, Leiterin des Integrations- und Übernachtungshauses.
12.10., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Café Knicklicht, Dresdner Straße 79 Dr. Dietulf Sander

Dietulf Sander, Angebote für Männer



Mein Name ist Dr. Dietulf Sander, 63 Jahre, Kunsthistoriker, verheiratet, zwei Söhne, lebe seit 1969 in Leipzig und das bis heute unverändert sehr gern. Warum biete ich als Kunsthistoriker, der in den 1970er und 1980er Jahren viele VHS-Kurse zur Bildenden Kunst durchgeführt hat, jetzt einen „Männerstammtisch" an? Weil ich, wie viele andere Männer sicherlich auch, erst durch eine persönliche Krise dazu gekommen bin, mein Mannsein zu hinterfragen. Die erkannten Mängel und allmählich klarer erkannten Bedürfnisse haben mich in eine Männergruppe geführt. Ich merke an mir selbst, wie gut mir das Gespräch mit Männern über alle Aspekte des Lebens tut. Das möchte ich anderen Männern mitteilen. Es ist wichtig, dass sich Männer ebenso wie Frauen diesen Dingen auf ihre besondere geschlechtsspezifische Weise zuwenden. Nur wenn Männer ebenso deutlich und selbstbewusst wie Frauen ihre eigene, völlig berechtigte Sicht einbringen, kann es ein gleichberechtigtes Miteinander von Frauen und Männern geben.

E 19 309 Z NEU **Prostitution**
Prostitution ist ein Männerthema: Frauen und Männer arbeiten als Prostituierte - hauptsächlich Männer nutzen diesen florierenden Markt. Warum gehen Männer zu Prostituierten oder nutzen das vielgestaltige Angebot der Pornografie? Stehen die Freier dazu und wie wird Prostitution heute wahrgenommen? Wie ist die persönliche und rechtliche Situation der Prostituierten und der Freier? Viele gute Gründe für ein offenes Gespräch unter Männern und mit einer Frau, die Prostituierte sozial betreut.
Gesprächspartnerin: Marlen Schwarz, Gesundheitsamt Leipzig
9.11., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Café Knicklicht, Dresdner Straße 79 Dr. Dietulf Sander

1

E 19 311 Z NEU **Männer und Depression**
„Männer müssen stark sein", auch wenn sie verzweifelt sind? Wird bei ihnen deswegen viel seltener eine Depression diagnostiziert als bei Frauen, obwohl sich Männer häufig selbst das Leben nehmen? Männliche Depressionen äußern sich oft in Aggressivität, Affären und Alkoholmissbrauch. Ein wichtiges Thema, für das sich das Leipziger Bündnis gegen Depression engagiert, und hier auch mit einem betroffenen Mann besprochen werden kann. Gesprächspartner: Prof. Hubertus Himmerich, Psychiater und Psychotherapeut
7.12., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Café Knicklicht, Dresdner Straße 79 Dr. Dietulf Sander

E 19 313 Z NEU **Max Beckmann: Von Angesicht zu Angesicht**
Max Beckmann, 1884 in Leipzig geboren, gilt als einer der großen Einzelgänger der Moderne. Er porträtierte Menschen aus seinem Umfeld - eine sehr persönliche Galerie der Menschenköpfe, zu der zahlreiche Selbstbildnisse gehören. Neben Einzel-, Doppel- oder Gruppenbildnissen sind „versteckte" Porträts zu entdecken, mit denen er sein allegorisches Welttheater ausstattete. Rund 50 Gemälde und 100 Papierarbeiten lassen diese thematische Schau zum einmaligen Erlebnis werden. Gesprächspartnerin: Susanne Petri, Kuratorin
11.1., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 2 Ustd. 3 EUR
Museum d. bildenden Künste, Katharinenstraße 10 Dr. Dietulf Sander

Angebote für Menschen mit Behinderung

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

HINWEIS:
Die folgenden vier Angebote richten sich an Menschen ab 18 Jahren mit einer geistigen Behinderung von mehr als 50 Prozent. Die Teilnehmer/-innen werden von einer Werkstatt, einem Wohnheim, privat oder einer Förderschule abgeholt und wieder zurückgebracht. Diese Orte sind bei der Anmeldung anzugeben. Die Beförderungsleistung ist in den Teilnehmerentgelten enthalten und bezieht sich auf das Stadtgebiet Leipzig. Weitere Einzelheiten sind einem gesonderten Informationsblatt zu entnehmen.

E 19 500 B **Wie funktioniert unsere Stadt I?**
Die Veranstaltungsreihe gibt Einblicke in wichtige öffentliche Bereiche, die den Teilnehmern und Teilnehmerinnen auch im Alltag begegnen. Sie werden die Arbeit der Polizei, Feuerwehr, Sparkasse, Post und des Rathauses durch Besuche vor Ort näher kennenlernen. Dabei wird es intensive Nachbereitungen sowie eine allgemeine Einführungs- und Abschlussveranstaltung geben.
Bitte unbedingt ein Getränk pro Sitzung mitbringen!
31.8. - 2.11., Mi., 15.15 - 16.45 Uhr / 16 Ustd. 10 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dorothee Schöllgen

E 19 501 B **Wie funktioniert unsere Stadt II?**

Diese Veranstaltungsreihe gibt weitere Einblicke in öffentliche Bereiche, die den Teilnehmern und Teilnehmerinnen auch im Alltag begegnen können. Geplant ist die Besichtigung der Leipziger Stadtbücherei, der Leipziger Verkehrsbetriebe, der Stadtwerke Leipzig und des Klärwerks Rosental der Wasserwerke Leipzig. Dabei wird es wieder intensive Nachbereitungen sowie eine allgemeine Einführungs- und Abschlussveranstaltung geben. Bitte unbedingt ein Getränk pro Sitzung mitbringen!

26.10. - 14.12., Mi., 15.15 - 16.45 Uhr / 14 Ustd. 10 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dorothee Schöllgen

E 19 503 B **Vollwert und lecker - Alltagstipps für eine gesunde Ernährung**

Dieser Kochkurs richtet sich an Personen aus dem „betreuten Wohnen" oder an die, die sich darauf vorbereiten. Er gibt wichtige Tipps, wie man ganz praktisch gesunde Mahlzeiten zubereiten kann. Dabei wird bewusst auf „Alltagstauglichkeit" geachtet, d. h. es werden Lebensmittel ausgesucht, die jeder Teilnehmer in erreichbaren Supermärkten kaufen kann. An fünf Nachmittagen stellen Sie unter Anleitung selbstständig Gerichte her, die anschließend beim gemeinsamen Essen verzehrt werden.

5.9. - 4.10., Mo., 15.30 - 17.45 Uhr / 15 Ustd. 17,50 EUR (bereits ermäßigt)
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Lehrküche (Lößnig) Steffi Kühnitzsch, Sabine Vonhoff

E 19 504 B **Kochen mit Aldi & Co -**
Alltagstipps für eine preiswerte und ausgewogenen Ernährung

Dieser Kochkurs richtet sich an Personen aus dem „betreuten Wohnen" oder an die, die sich darauf vorbereiten. Er gibt wichtige Tipps, wie man ganz praktisch preiswerte und ausgewogene Mahlzeiten zubereiten kann. Dabei wird bewusst auf „Alltagstauglichkeit" geachtet, d. h. die Lebensmittel werden gemeinsam mit den Teilnehmern im erreichbaren und preiswerten Supermarkt gekauft und anschließend gemeinsam zubereitet und verzehrt.

7.11. - 5.12., Mo., 15.30 - 17.45 Uhr / 15 Ustd. 17,50 EUR (bereits ermäßigt)
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Lehrküche (Lößnig) Steffi Kühnitzsch, Sabine Vonhoff

Junge VHS

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Heike Büttner	Telefon: 123-6059
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000



Weitere Kurse der „Jungen VHS" finden Sie in allen Fachbereichen des Gesamtprogramms.

2. Internationale Demokratiekonferenz Leipzig 2011

Diese Konferenz, die am 13./14.10.2011 in Leipzig stattfindet, widmet sich explizit dem Verhältnis von Jugend und Politik. Der Veranstalter legt den Fokus auf den gegenseitigen Austausch und die wechselseitige Annäherung von Jugendlichen und politischen Akteuren auf Augenhöhe. Müssen Jugendliche sich ändern, um politisch mitreden zu können, um bei Politikern Gehör zu finden oder müssen nicht viel mehr Politiker die Sprache Ihrer Wähler verstehen lernen? Diese und andere spannende Fragen sollen auf der Konferenz beantwortet werden. Es werden sich in Leipzig etwa 450 Interessierte treffen, darunter ca. 100 Leipziger Jugendliche, das europäische Jugendparlament, Jugendliche aus Süd- und Südosteuropa und aus Leipziger Partnerstädten.

„Klartext liebe Politiker!" - Fit für die Demokratiekonferenz
Wir möchten, dass möglichst viele Leipziger Jugendliche an der Konferenz teilnehmen und diese mit politischen Akteuren gleichberechtigt und selbstbewusst in Austausch treten. In diesen Vorbereitungsveranstaltungen bieten wir Euch das entsprechende Know-how. Wir unterstützen Euch dabei, selbstbewusst Eure Kompetenzen und Fähigkeiten einzusetzen und zeigen Euch Möglichkeiten des Engagements und wie Ihr selbst aktiv dabei sein könnt. Wir geben euch die Plattform, andere Jugendliche kennenzulernen, die ähnliche Ideale haben, wie Ihr und die in unserer schönen Stadt Leipzig etwas verändern wollen.
Zielgruppe: Jugendliche zwischen 14 und 27 Jahren, die in irgendeiner Form bereits an einem Jugendbeteiligungsprojekt teilgenommen haben. (Bsp. Schülerräte, Workcamp, Jugendleiter, Jugendstadtbezirksbeiräte, Clubräte, etc. - im Zweifelsfall einfach mal anrufen)
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

E 19 600 B NEU **„Klartext liebe Politiker!" - Fit für die Demokratiekonferenz**
20.9., Di., 15 - 19 Uhr / 2,7 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

E 19 601 B NEU **„Klartext liebe Politiker!" - Fit für die Demokratiekonferenz**
29.9., Do., 15 - 19 Uhr / 2,7 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

E 19 602 B NEU **Bundesfreiwilligendienst**
Vielleicht habt Ihr Interesse an einem Freiwilligendienst im sozialen oder ökologischen Bereich? Dann kommt in die Volkshochschule und informiert Euch! Jeden 1. Donnerstag im Monat könnt Ihr Eure Fragen zu Einsatzbereichen, freien Stellen, Finanzierung usw. an einen Mitarbeiter des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben persönlich stellen.
Terminvereinbarungen sind nicht erforderlich.
3.11., 1.12., 5.1., 2.2., Do., 14 - 16 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Jürgen Zocher, Regionalbetreuer BAFzA

E 19 604 B Typisch jugendlich oder eine Straftat?
Der Jugendrichterin am Amtsgericht Leipzig „über die Schulter geschaut"
Raufereien, Zigaretten wegnehmen, Mutproben - Jugendtypisches Verhalten oder Straftaten? Was bedeutet „Mitgehangen - Mitgefangen?" Ihr erhaltet einen Einblick in die Arbeit der Jugendrichterin und nehmt an einer Verhandlung teil. Im Anschluss erläutert und kommentiert sie das Geschehen im Gerichtssaal und beantwortet auch die Frage, ob die Gerichtsshow im Fernsehen Realität oder Schauspiel ist.
25.10., Di., 12.30 - 16.30 Uhr / 4 Ustd. entgeltfrei
Amtsgericht Leipzig, Bernhard-Göring-Straße 64,
Sitzungssaal 200 Claudia Eppelt-Knochenstiern, Richterin

E 19 606 B Babysitterkurs
Der Kurs wendet sich an Jugendliche, die einen Nebenjob ausüben, als Au-pair ins Ausland gehen oder einen Beruf mit Kinderbetreuung erlernen wollen. Es werden folgende Themen behandelt: Entwicklungsschritte von Kindern, Ernährung, Pflege, Krankheitszustände, Maßnahmen zur Unfallvermeidung, Problemkinder und Beschäftigungsmöglichkeiten von Säuglingen, Kleinkindern und Kindern. Kosten für Kopien (ca. 2 EUR) sind im Kurs zu entrichten. Teilnehmer/-innen erhalten einen Ausbildungsnachweis der VHS Leipzig mit ausführlicher Qualifikationsbeschreibung (Gebühr bereits im Entgelt enthalten).
Bitte zu den ersten beiden Veranstaltungen zu „Übungszwecken" eine Babypuppe mitbringen.Dieser Kurs kostet für Schüler, Studenten und Azubis 33,60 EUR
6.1. - 27.1., Fr., 16.45 - 20 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silke Seifert, Heilpädagogin

GANZ GROSS MOBIL SEIN

SEMESTERTICKET KAUFEN + GÜNSTIG EINSTEIGEN



- in den LVB-Servicestellen
- in unseren Service-Points
- im Studentenwerk
- gültig auf allen LVB-Linien in der „Stadt Leipzig“ oder im „LVB-Netz“

www.lvb.de/semesterticket

LVB

Wir bringen dich weiter

Prüfungs- und Studienvorbereitung

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Martina Schmuntzsch	Telefon: 123-6025
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6003
Anmeldung / Service:		123-6000

Mathematik

E 19 701 M **Mathematik Klasse 10 für Schüler an Gymnasien**



Stoffkomplexe: Terme, Gleichungen und Gleichungssysteme, Beweise, Prozentrechnung, Geometrie, Potenzen, Wurzeln und Logarithmen, Funktionen, Flächen- und Körperberechnungen, Trigonometrie, Stochastik.
Bitte mitbringen: 3 Euro für Kopien, Tafelwerk, Grafiktaschenrechner
2.11. - 25.4., Mi., 17.30 - 20 Uhr / 60 Ustd. 126,70 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 21.12.11
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Renate Englisch, Dipl.-Physikerin, Lernberaterin

Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Grundkurs
Stoffkomplexe: Differential- und Integralrechnung, Grenzwerte, Kurvendiskussionen, Tangentengleichungen, Extremwertaufgaben, Stammfunktionen, bestimmtes Integral, Flächenberechnung, Rotationsvolumen, Analytische Geometrie: Vektoren, Geraden, Ebenen, Kreise, Körper, Lagebeziehungen, Winkelberechnungen Stochastik: Kombinatorik, Wahrscheinlichkeit, Pfadregeln, Baumdiagramme und Vierfeldertafeln, Zufallsgrößen, Wahrscheinlichkeitsverteilungen, Erwartungswert, Varianz.
Bitte mitbringen: 3 Euro für Kopien, Tafelwerk, Grafiktaschenrechner

E 19 702 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Grundkurs**



3.11. - 26.4., Do., 17 - 19.30 Uhr / 60 Ustd. 126,70 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 17.11.11
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

E 19 703 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Grundkurs**



1.11. - 17.4., Di., 17 - 19.30 Uhr / 60 Ustd. 126,70 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 20.12.11
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Krusche

E 19 704 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Grundkurs**



7.11. - 16.4., Mo., 16.45 - 19.15 Uhr / 60 Ustd. 126,70 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jürgen Weidemann, Mathematiklehrer, Physiklehrer

E 19 705 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Leistungskurs**

2.11. - 18.4., Mi., 17.30 - 20 Uhr / 60 Ustd. 126,70 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Danny Kratt, Student Magister Artium

E 19 706 M **Mathematik für Fachoberschüler (Nicht-Technik-Klassen) zur Vorbereitung auf das Fachabitur**



Stoffkomplexe: Gleichungen und Ungleichungen, Gleichungssysteme mit bis zu 5 Variablen - Bruchgleichungen und Fallunterscheidungen; Polynomdivision, Differential- und Integralrechnung, Extremwertaufgaben, Grenzwerte (Zahlenfolgen und Funktionen), Stochastik: Kombinatorik, Wahrscheinlichkeit, Pfadregeln, Baumdiagramme und Standardabweichung.

Bitte mitbringen: 3 Euro für Kopien, Tafelwerk, Grafiktaschenrechner
1.11. - 17.4., Di., 17.30 - 20 Uhr / 60 Ustd. 126,70 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 20.12.11
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Renate Englisch, Dipl.-Physikerin, Lernberaterin

E 19 707 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Grundkurs**



13.2. - 17.2., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 42 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jürgen Weidemann, Mathematiklehrer, Physiklehrer

E 19 708 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Grundkurs**



20.2. - 24.2., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 42 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Krusche

E 19 709 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Leistungskurs**



13.2. - 17.2., Mo. bis Fr., 16.30 - 20 Uhr / 20 Ustd. 42 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Danny Kratt, Student Magister Artium

E 19 710 M **Mathematik Klasse 12 für Schüler an Gymnasien zur Vorbereitung auf das schriftliche Abitur - Leistungskurs**



20.2. - 24.2., Mo. bis Fr., 16.30 - 20 Uhr / 20 Ustd. 42 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Danny Kratt, Student Magister Artium

E 80 001 L **Foto-Ausstellung:**
Fröhlich sein und singen - Ferienlagen in der ehemaligen DDR
27.9. - 15.10., Di., entgeltfrei
Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, Caféteria Uwe Schwerdtfeger

E 80 003 L **Foto-Ausstellung: Brücken-Schlag**

Brücken haben große symbolische Kraft. Sie verbinden Menschen, ferne Länder und fremde Kulturen. Sie ermöglichen den Aufstieg großer Städte und versorgen diese mit Waren und Nachrichten. Sie überwinden Wasser und Schluchten oder dienen als Überführung und Hochstraßen. Sie sind aus Holz, Stahl und Beton. „Schreiten" Sie mittels der Fotos u. a. über die Brücken in Paris, London, Amsterdam, Venedig und San Francisco.
29.8. - 23.9., Mo., entgeltfrei
Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, 1. OG Südflügel Uwe Schwerdtfeger

E 80 004 L **Foto-Ausstellung:**
Wenn morgens schon abends ist - Leben mit Demenz
Werbeplakate versprechen vielerorts die ewige Jugend. Entgegen dieser Beteuerungen altert der Mensch und erkrankt oftmals an vielschichtigen Leiden wie der Demenz. Dabei steigt der Anteil alter Menschen zunehmend. Ihre Stellung im gesamtgesellschaftlichen Gefüge nimmt eine immer bedeutendere Rolle ein. Dem müssen die nachfolgenden Generationen Rechnung tragen, indem sie sicher stellen, dass diese Menschen im Leben integriert bleiben und für deren Wohl gesorgt wird. Für die Betroffenen und die Angehörigen stellen sich beim Eintreten der Symptome oder bei der Diagnose unzählige Fragen, zum Beispiel: Wie geht man um mit dieser Erkrankung? Wie gestaltet man mit dieser Erkrankung einen schönen Lebensabend? Wie gehen die Menschen, die einen am nächsten stehen mit dieser Erkrankung um? Die Ausstellung geht mithilfe und aufgrund der Analyse der täglichen Arbeit der Pflegerinnen und Pfleger einer Häuslichen Krankenpflege den oben genannten Fragen nach. Bewohner, Pflegekräfte und Angehörige erzählen in Bild und Text von dem Leben mit Demenz. Die Ausstellung entstand in Zusammenarbeit der Häuslichen Krankenpflege Silke Krüger GmbH mit der Fotografin und Künstlerin Anne Stolmar.
27.9. - 31.12., Di., entgeltfrei
Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, 1. OG, 2. OG Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

E 80 005 L **Ausstellung: 50 Jahre Amnesty International**
Im Mai 1961 in der Hochphase des Kalten Krieges rief der britische Rechtsanwalt Peter Benenson in einem Artikel dazu auf, sich für vergessene Gefangene einzusetzen: der Beginn von Amnesty International. Die heute weltweit größte Menschenrechtsorganisation setzt sich auf der Grundlage der „Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte" für eine Welt ein, in der die Rechte aller Menschen geachtet werden. Sie zählt mehr als drei Millionen Mitglieder und Unterstützer und feiert die Idee, dass einzelne Menschen zusammen die Welt verändern können.
Die Ausstellung zum Jubiläum zeigt die Geschichte und die Entwicklung von Amnesty International. Dabei wird besonderes Augenmerk auf die Schwerpunktthemen der verschiedenen Jahrzehnte gelegt. So kämpfte Amnesty International in den 1960er-Jahren vor allem für politische Gefangene, während in den 1980er-Jahren der Flüchtlingsschutz im Mittelpunkt der Arbeit stand. Im neuen Jahrtausend sind Menschenrechte im 'Kampf gegen den Terror' sowie Menschenrechte und Armut zentrale Themen von Amnesty International.
Eröffnung: 19.9., 19 Uhr
18.9. - 8.10., So., entgeltfrei
Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, 1. OG Südflügel

Bitte beachten Sie die Veranstaltung E 10 104 Z auf Seite 17.

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Dr. Carla Wagner — Telefon: 123-6034

Sachbearbeitung: — Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do. 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung,
Zimmer 130

THEMENBEREICHE

KUNST- UND ARCHITEKTURHISTORISCHE STUDIENREISEN **94**

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE, BILDENDE KUNST **94**

MALEN, ZEICHNEN, DRUCKEN **99**

FOTOGRAFIE, FILM **114**

KREATIVES GESTALTEN **124**
Plastisches Gestalten 124
Gestalten mit Natur- und anderen Materialien 126
Textiles Gestalten, Mode, Nähen 132

LITERATUR, KREATIVES SCHREIBEN, THEATER **138**

SPRECHERZIEHUNG, RHETORIK, GEBÄRDENSPRACHE **140**

MUSIK, MUSIKTHEATER, MUSIZIEREN **144**

TANZ **151**

Kunst- und architekturhistorische Studienreisen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Dr. Carla Wagner	Telefon: 123-6034
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

KUNSTHISTORISCHE STUDIENREISE

E 20 003 W **Studienreise „Baukunst und bildende Kunst in Lübeck, Schleswig, Hamburg und Worpswede“ mit Prof. Stuhr im HS 2011**

Die Studienreise setzt die kunsthistorischen Reisen aus den vergangenen Semestern fort. Geplant ist eine sechstägige Reise vom 29. August bis 3. September 2011 nach Lübeck, Schleswig / Schloss Gottorf, Hamburg und Worpswede. Die wissenschaftliche Gesamtleitung übernimmt Herr Prof. Dr. Michael Stuhr. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das Reisebüro MD Reisen GmbH Lufthansa City Center, Brühl 65, 04109 Leipzig ist verantwortlich im Sinne des Reisevertragrechts. Der Vorbereitungskurs fand bereits im Frühjahrssemester 2011 statt. Reisezeitraum: 29.8. - 3.9.

Kunst- und Kulturgeschichte, Bildende Kunst

E 21 009 W **Führung durch das prächtige VHS-Gebäude mit dem Leiter der VHS Rolf Sprink**



Hofbaumeister Otto Brückwald (1841 - 1917), von dem das Festspielhaus in Bayreuth stammt und der in Leipzig zu den bedeutenden Architekten des 19. Jahrhunderts zählt, hat die Pläne für das Gebäude in der Löhrstraße 3 - 5 geliefert. Es wurde von 1888 bis 1890 gebaut. Auftraggeber war die Leipziger Handelskammer, Nutzer die Öffentliche Handelslehranstalt (ÖHLA) bis ca. 1948/50. Um diese Zeit gehörte die Volkshochschule bereits zu den Mitnutzern. Überraschende denkmalpflegerische Befunde in der Aula und im Haupttreppenhaus führten zur Restaurierung dieser Räume. Die wohl schönsten Repräsentationsräume der Historismusepoche in Leipzig können Sie nun besichtigen und interessantes über die Geschichte des Gebäudes erfahren.
Treff: Haupttreppenhaus unter der Uhr
2.9., Fr., 16.30 - 17.15 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rolf Sprink

E 21 011 W **Kleine Baustilkunde - Einführungsvortrag**

Allgemeine thematische Einführung zur Baustilkunde mit Erläuterungen zur kunstgeschichtlichen Zuordnung sowie mit gezielten Hinweisen für eigene Stilanalysen. Kurzer Einblick in die griechische und römische Architektur. Literatursammlung zum Thema Baustilkunde.
Bitte 3 Euro für Reader mitbringen.
10.10., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

E 21 013 W **Kleine Baustilkunde - Romanik**

Grundlagen zu architektonischen Fachbegriffen speziell bei Sakralbauten - Bezeichnung und Funktion einzelner Bauteile; Bautypen (Basilika, Hallenkirche), gestalterische Entwicklung von Kapitellen und Gewölben (z. B. Entstehung des Rippengewölbes). Stilanalytische Betrachtung von karolingischer und romanischer Architektur - Kirchenbau, Burgen und Pfalzen.
17.10. - 7.11., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 12 Ustd. 24 EUR
Kein Kurs am 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

E 21 015 W **Kleine Baustilkunde - Gotik**

Stilanalytische Betrachtung gotischer Baukunst ausgehend vom „Mutterland" der Gotik: Frankreich. Erläutert wird die Weiterentwicklung des statischen Bausystems der himmelwärts strebenden Kirchen und die spezifische Funktion des gotischen Strebesystems.
Weitere Schwerpunkte: Gotisches Maßwerk; Bürger- und Rathäuser; Stadtmauern und -tore.
14.11. - 21.11., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 8 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

Bei Interesse der Teilnehmer/-innen an den Kursen „Kleine Baustilkunde - Romanik" und „Kleine Baustilkunde - Gotik" kann ein zusätzlicher Exkursionstermin mit dem Kursleiter vereinbart werden. Vor Ort (innerhalb Leipzigs bzw. nahe Umgebung) wird versucht, in praktischer Übung, stiltypische Merkmale der Gebäude wieder zu erkennen und eine Einordnung in die jeweilige Stilepoche zu treffen. Termin nach Vereinbarung. Das Entgelt für die Exkursion richtet sich nach dem vereinbarten Umfang der Exkursion und ist nicht in den o. g. Kursen inkludiert.

E 21 017 W **Kleine Baustilkunde - Burgen des Mittelalters im deutschen Raum**

Burgen üben seit Generationen eine große Faszination aus. Als steinerne Zeugen einer lange vergangenen Epoche haben sie immer wieder die Fantasie der Menschen bis hin zur romantischen Verklärung angeregt. Der Vortrag vermittelt einen allgemeinen Überblick zur Entwicklung und Typologie des Burgenbaus im deutschen Raum. Der Aufbau von Burganlagen und wichtige Abschnitte, Bereiche sowie Raumfunktionen werden erläutert. Das damit im Zusammenhang stehende Leben der Burgbewohner vervollständigt diese Betrachtung.
28.11., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

E 21 019 W **Kleine Baustilkunde - Klosteranlagen des Mittelalters**

Die Klöster des Mittelalters waren u. a. Zentren der Bildung, des Handwerks, der Medizin, der Landwirtschaft und des Gartenbaus. Aufbau und Funktion von Klosteranlagen werden erläutert und an Beispielen verdeutlicht. Entwicklung und Geschichte des mittelalterlichen Mönchtums werden betrachtet.
11.1. - 18.1., Mi., 17.30 - 20.30 Uhr / 8 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

E 21 021 W **Kleine Baustilkunde - Renaissance in Italien**

Ausgehend von Florenz entwickelte sich im Italien des 15. Jahrhunderts ein humanistischer Zeitgeist, in dem der Mensch und die Natur sowie das Studium von antiken Bauwerken und Schriften immer mehr in den Fokus der Betrachtungen rückten. Die Renaissance-Kunst strebte nach Harmonie und Schönheit. Maß und Proportion wurden zum Grundanliegen der Renaissancearchitektur. Die Bauhauptaufgaben der Renaissance in Italien lagen im Sakral-, Palazzo- und Villenbau. Anhand verschiedener Beispiele werden die baugeschichtliche Entwicklung dieser Gebäudetypen sowie die Rolle ihrer Auftraggeber erläutert.
Bitte 3 Euro für Reader mitbringen.
5.12., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

E 21 023 W **Kleine Baustilkunde - Barock**

Stilanalytische Betrachtung der barocken Baukunst bis zur Spätphase des Rokoko. Das Zeitalter des Absolutismus wird durch eine schwunghaft belebte und überschwängliche Ausdrucksform geprägt. Die prunkvolle und z. T. illusionistische Gestaltung von Fassaden und Innenräumen wird gezeigt. Die Verbindung von Architektur, Skulptur und Malerei als Gesamtkunstwerk wird im Barock zu einer Blüte geführt und an Schlossbauten und Kirchen der gegenreformatorischen Bewegung verdeutlicht. Auf die französische Parkgestaltung, mit ihrer in geometrische Formen gepressten Natur, wird auch eingegangen.

9.1. - 16.1., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 8 Ustd. 16 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

E 21 025 W **Kleine Baustilkunde - Moderne**

Stilanalytische Betrachtung der modernen Baukunst vor, während und nach dem Zweiten Weltkrieg. Diese Zeit ist von rasch wechselnden Strömungen und sich dabei auch widersprechenden Ansichten gekennzeichnet. Aus der Vielfalt der Stilrichtungen werden v. a. die klassische Moderne mit der funktionalen Ausrichtung und der internationale Stil betrachtet. Weiterhin werden wichtige Einzelstile wie z. B. Expressionismus, Art Deco, Brutalismus, Postmoderne und Dekonstruktivismus mit ihren Merkmalen kurz erläutert.

23.1., Mo., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

E 21 027 W **Kleine Baustilkunde - Abschlussexkursion**

Für alle, die vorangegangene Kurse der Reihe „Kleine Baustilkunde" besucht haben. Stadtführung durch das Zentrum von Leipzig mit baugeschichtlichen Erläuterungen zu einzelnen Bauwerken der Renaissance bis Moderne. Dabei wird gemeinsam versucht, stiltypische Merkmale zu erkennen und eine Einordnung in die Stilepoche vorzunehmen.

28.1., Sa., 10 - 12.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR

Treffpunkt: Altes Rathaus, Marktseite Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

E 21 029 W **Antoni Gaudi und seine Werke des Jugendstils in Barcelona**

Barcelona ist Millionenmetropole, Hauptstadt des spanischen Kataloniens, Kunst- und Kulturzentrum, besonders geprägt durch die plastisch und organisch geformte und von einer schwunghaften Eleganz charakterisierten, auffälligen Architektur des Jugendstil- und Modernisme-Künstlers Antoni Gaudi. Der Kurs stellt das eigenwillige Leben und Wirken des Gaudis vor und geht auf seine wichtigsten Bauwerke ein, z. B. die noch im Bau befindliche Kirche Sagrada Familia, die Wohnhäuser Casa Batlló, Casa Milà und der Parc Güell sowie Besonderheiten, wie ein schuppig gedecktes Buckeldach oder die Schlangenbank aus Kachelbruch.

25.1., Mi., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 8 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Reinhart, Dipl.-Ing. für Hochbau

E 21 033 W **Künstler und ihre Mäzene in der italienischen Renaissance**

Der Kurs vermittelt Einblicke in das Verhältnis des Künstlers zu seinen Auftraggebern als Ausdruck einer Zeit des Aufbruchs in ein neues Zeitalter, in der das Mäzenatentum für das Kunstschaffen einen entscheidenden Einfluss in Italien bekommt. Durch die Herausbildung neuer gesellschaftlicher und weltanschaulicher Verhältnisse entwickelt sich zugleich ein neues Rollenverständnis des Künstlers in der Renaissance, das deutlich wird in einem neuen Verhältnis zu den Höfen, der Curie, den Päpsten, den Stadtregierungen, den Bettelorden, den Kaufmannsfamilien, der Finanzoligarchie. Interpretationen von Bildbeispielen erhellen die Namen wie die der Gonzaga, Farnese, Este, Medici, Borgia, della Rovere, Montefeltre, Cornaro u. v. a..

14.9. - 23.11., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 20 Ustd. 37 EUR

Kein Kurs am 16.11.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Siegbert Heinze, Studienrat

„Kunst kommt von Können" - Max Liebermann (1847-1935)
Max Liebermanns Künstlerleben umspannt die Entwicklung vom Impressionismus über den Expressionismus bis hin zur verfemten Kunst während der nationalsozialistischen Zeit. Er ist nicht nur wesentlicher Mitgestalter der Kunst um 1900 gewesen, sondern bestimmte als Vorsitzender der „Berliner Secession" auch maßgeblich das Ausstellungswesen in Berlin. 1920 erfolgte seine Berufung zum Präsidenten der Preußischen Akademie der Künste, wird 1932 sogar deren Ehrenpräsident. 1933 war das Schicksalsjahr auch für Max Liebermann, der als jüdischer Künstler Arbeitsverbot erhielt. Nachdem die Akademie beschlossen hatte, keine Werke jüdischer Künstler mehr auszustellen, erklärte er öffentlich seinen Austritt und zog sich zurück. Sein Tod am 8. Februar 1935 war den Medien nicht einmal eine Nachricht wert.

E 21 035 W **„Kunst kommt von Können" - Max Liebermann (1847-1935)**
6.9., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

E 21 037 W **„Kunst kommt von Können" - Max Liebermann (1847-1935)**
6.9., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

„Kunst ist eine Sache allertiefster Menschlichkeit" - Ernst Barlach (1870-1938)
Nach seinem Studium an der Kunstakademie Dresden arbeitete Ernst Barlach zunächst als Zeichner für die Zeitschrift „Jugend", erhielt eine Lehrerstelle an der Fachschule für Keramik in Höhr/Westerwald und unternahm 1906 eine achtwöchige Reise nach Russland und in die Ukraine, die seinen eigenen, von psychischer Ausdruckskraft erfüllten künstlerischen Stil prägen wird. Mehrfach ausgezeichnet und 1925 noch als Ehrenmitglied der Preußischen Akademie geehrt, wurden 1936 seine Werke neben denen von Käthe Kollwitz sowie Wilhelm Lehmbruck in der Jubiläumsausstellung der Akademie beschlagnahmt. 1937 als entarteter Künstler diffamiert, verarbeitete Ernst Barlach die Erfahrungen des Ausgestoßenseins in seinen eindrucksvollen bildhauerischen Spätwerken. Nur ein Jahr später verstirbt der Künstler am 24. Oktober 1938.

E 21 039 W **„Kunst ist eine Sache allertiefster Menschlichkeit" - Ernst Barlach (1870-1938)**
18.10., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

E 21 041 W **„Kunst ist eine Sache allertiefster Menschlichkeit" - Ernst Barlach (1870-1938)**
18.10., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

Gian Lorenzo Bernini (1598-1680) - Multitalent des Barocks
Gian Lorenzo Bernini hatte maßgeblichen Einfluss auf die Entwicklung der barocken Skulptur und Architektur in Rom. Ausgebildet wurde er in der Bildhauerwerkstatt seines Vaters Pietro Bernini, ehe er in seinem Leben für acht Päpste tätig wurde. Sein prunkvoller und dem barocken Klassizismus zuzurechnender Stil hatte auch auf die europäische Baukunst nachhaltigen Einfluss. Er schuf unter anderem den Hochaltarbaldachin der Peterskirche, die Kolonnaden des Petersplatzes, den Vierströmebrunnen auf der Piazza Navona und die Kirche San Andrea al Quirinale. Zu seinen wichtigsten bildhauerischen Arbeiten zählen brillante Marmorstatuen wie „Apoll und Daphne" und die „Verzückung der heiligen Therese" sowie die Grabmäler für die Päpste Urban VIII. und Alexander VII.

E 21 043 W **Gian Lorenzo Bernini (1598-1680) - Multitalent des Barocks**
25.10., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

E 21 045 W **Gian Lorenzo Bernini (1598-1680) - Multitalent des Barocks**
25.10., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

Die Kunst der Grafik - Der Hochdruck
Die Hochdruckverfahren umfassen die graphischen Techniken, bei der die wiederzugebenden Darstellungen auf der Druckplatte bzw. dem Holzstock erhöht ausgeführt sind. Der Hochdruck zählt zu den ältesten Druckverfahren, mit dem Künstler jeder Epoche Meisterwerke als Holzschnitte, Holzstiche, Weißlinienschnitte oder Clair-Obscur-Drucke auf uns überliefert haben. Neben zahlreichen Bildbeispielen werden Grundbegriffe der Grafik vermittelt, die auch für später vorzustellende druckgrafische Techniken Gültigkeit haben.

E 21 047 W **Die Kunst der Grafik - Der Hochdruck**
24.1., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

E 21 049 W **Die Kunst der Grafik - Der Hochdruck**
24.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Marianne Risch-Stolz, Kunsthistorikerin

E 21 051 W NEU **Der goldene Schnitt in Mathematik, Natur und Kunst**
Der goldene Schnitt war schon im antiken Griechenland (Parthenon-Tempel) bekannt. Bereits mit Schulmathematik lassen sich interessante Eigenschaften dieser „nobelsten" aller Zahlen entdecken, so ihre Beziehung zum Fünfeck, zum „goldenen Winkel", zur Spirale und zur Fibonacci-Reihe. Bewusst und wohl oft unbewusst angewandt erkennt man den goldenen Schnitt vielfältig in Architektur (unser Altes Rathaus), Plastik, bildender Kunst und Musik (Bach, Mozart). Sehr häufig ist er in der Botanik (z. B. bei der Anordnung der Blätter, bei Fichtenzapfen und der Sonnenblume); in neuerer Zeit entdeckte man ihn in weiteren Wissensgebieten.
14.11., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

E 21 053 W **Atelierbesuche bei Leipziger Künstlerinnen und Künstlern**
Kunst dort kennenzulernen, wo sie produziert wird, ist eine ganz besondere Erfahrung. Anders als in der Galerie oder dem Museum bietet das Künstleratelier die Möglichkeit, sich mit Kunst dort auseinander zusetzen, wo sie entsteht. Als Teilnehmer/-innen des Kurses können Sie ungezwungen und im kleinen Kreis mit den Künstlern ins Gespräch über ihr Schaffen kommen. Eine Einführungsveranstaltung in der VHS stimmt auf die Künstler und ihre Werke ein, denen Sie dann im Atelier begegnen.
7.11., 18.30 Uhr Einführung in der Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7,
danach drei Atelierbesuche (14.11., 21.11., 28.11.).
Adressen werden bei der Einführungsveranstaltung bekannt gegeben. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Staudt, Magister der Philosophie, Journalist, Gerhard Wichler, Dipl.-Maler und Grafiker

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Malen, Zeichnen, Drucken

E 22 001 W **Schnuppertag: Blumenmalerei in Acryl**



Sie sind eingeladen, dem Kursleiter beim Malen über die Schulter zuschauen, Fragen zum Kurs zu stellen und vielleicht Lust zu bekommen, selbst sich im Kurs E 22 073 W Blumenmalerei in Acryl auszuprobieren.

2.9., Fr., 16 - 16.45 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Lenz

E 22 003 W **Malen und Zeichnen für Senior/-innen**

Dieser Kurs bietet verschiedene Mal- und Zeichentechniken (z. B. Bleistift, Kohle, Aquarell, Acryl, Tusche u. a.) an. Die unterschiedlichsten Motive werden anhand von Naturstudien umgesetzt. So entstehen z. B. Stillleben, Porträts, Figur im Raum. Wünsche der Teilnehmenden werden dabei berücksichtigt.
Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen. Kosten für Material sind nicht im Kursentgelt enthalten.
7.9., 21.9., 5.10., 2.11., 23.11., 7.12., 4.1., Mi., 9.30 - 11.30 Uhr / 18 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Möbius, Bildende Künstlerin (Dipl.)

E 22 005 W **Malen und Zeichnen für Senior/-innen**

Dieser Kurs bietet verschiedene Mal- und Zeichentechniken (z. B. Bleistift, Kohle, Aquarell, Acryl, Tusche u. a.) an. Die unterschiedlichsten Motive werden anhand von Naturstudien umgesetzt. So entstehen z. B. Stillleben, Porträts, Figur im Raum. Wünsche der Teilnehmenden werden dabei berücksichtigt.
Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen. Kosten für Material sind nicht im Kursentgelt enthalten.
14.9., 28.9., 12.10., 9.11., 30.11., 14.12., 11.1., Mi., 9.30 - 11.30 Uhr / 18 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Möbius, Bildende Künstlerin (Dipl.)

E 22 007 W **Malen und Zeichnen für Senior/-innen**

Dieser Kurs bietet verschiedene Mal- und Zeichentechniken (z. B. Bleistift, Kohle, Aquarell, Acryl, Tusche u. a.) an. Die unterschiedlichsten Motive werden anhand von Naturstudien umgesetzt. So entstehen z. B. Stillleben, Porträts, Figur im Raum. Wünsche der Teilnehmenden werden dabei berücksichtigt.
Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen. Kosten für Material sind nicht im Kursentgelt enthalten.
12.9., 26.9., 10.10., 7.11., 21.11., 12.12., 2.1., Mo., 9.30 - 11.30 Uhr / 18 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Möbius, Bildende Künstlerin (Dipl.)

Bildnerisches Gestalten für Senior/-innen

Die Freude am Experimentieren mit Farben und verschiedenen Techniken steht im Vordergrund. Zeichnerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (kein akademischer Unterricht). Neben dem Angebot der Kursleiterin werden auch Wünsche der Teilnehmer/-innen berücksichtigt.
Benötigte Materialien werden im Kurs besprochen. Kosten dafür (ca. 5 Euro) sind im Kurs zusätzlich zu entrichten.

E 22 013 W **Bildnerisches Gestalten für Senior/-innen**

8.11. - 7.2., Di., 10.30 - 12 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 20.12., 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Traudl Schneehagen

E 22 015 W **Bildnerisches Gestalten für Senior/-innen**

10.11. - 9.2., Do., 9 - 10.30 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Traudl Schneehagen

E 22 017 W **Bildnerisches Gestalten für Senior/-innen**
10.11. - 9.2., Do., 11 - 12.30 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Traudl Schneehagen

E 22 019 W **Zeichnen und Malen am Vormittag - Schritt für Schritt zu guten Bildern**
Das Einmaleins der Bilderkunst. Sie lernen alle wichtigen Grundlagen der Bildgestaltung und können damit mehr aus ihren Bildern herausholen. Anfänger/-innen sind ausdrücklich willkommen, da individuelle Betreuung gewährleistet ist.
Bitte Zeichenmaterial (Bleistifte, Papier) mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
22.9., 29.9., 20.10., 27.10., 3.11., Do., 10 - 13 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Michael Dietze, Dipl.-Maler und Grafiker

2

E 22 021 W **Malen am Vormittag - Aquarell und Acryl**
Der Kurs wendet sich an Anfänger/-innen ebenso wie an bereits Geübtere. Neben dem Kennen lernen und Ausprobieren verschiedener Maltechniken, beginnend mit der Aquarelltechnik über die Acryltechnik bis hin zu einem möglichen ersten Blick auf die Ölmalerei, werden begleitend grundlegende bildkünstlerische Gestaltungsprinzipien und die Farblehre erläutert. Wichtige Vorbereitungsarbeiten, wie z. B. das Herstellen von Bildträgern und Leinwandspannen werden vorgeführt.
Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5) sowie bereits vorhandenes Material mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.
8.11. - 31.1., Di., 9 - 11 Uhr / 26,7 Ustd. 71 EUR
Kein Kurs am 29.11., 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

Mappen-Vorbereitungskurs für künstlerische Ausbildungsgänge
Der Kurs bietet ein gutes Training für Eignungsprüfungen verschiedener Berufsfachschulen und Studienrichtungen (z. B. Gestaltungstechnische(r) Assistent(in), Abendakademie HGB Leipzig, Kommunikations- und Produktdesign, Buchkunst/Grafikdesign, Modedesign, Malerei/Grafik, Kunstpädagogik, Kunsttherapie, Architektur, Masken- und Bühnenbildner, Mediendesign und Restauration). Die Teilnehmenden erhalten individuelle Unterstützung bei der Entwicklung eigener Bildideen und Gestaltung eines ganz persönlichen Mappenthemas.
Ihr könnt euer Wahrnehmungs-, Vorstellungs- und Darstellungsvermögen anhand verschiedener simulierter Eignungstests erproben. Trainiert werden: schnelles Skizzieren, Motivwahl, lineares plastisches Zeichnen, Perspektive, Proportionen, Farbeinsatz, Kontraste, anatomische Grundlagen, Bewegungs- und Ausdrucksstudien, illustrative Kompositionen. Die Entwürfe können in verschiedenen Mischtechniken und unter Einbeziehung fotografischer Arbeiten umgesetzt werden, auch mit Photoshop am eigenen Laptop; plastische Gestaltungen aus Karton, grafische Gestaltungen als Walzendruck, Monotypie oder Schabgrafik sind ebenfalls möglich. Abschließend können ausgewählte Arbeiten für die Bewerbermappe zusammengestellt werden, und von der Kursleiterin gibt es auch fachkundige Empfehlungen, wenn die derzeitigen Fähigkeiten für den Ausbildungswunsch (noch) nicht ausreichen.

E 22 023 W **Mappen-Vorbereitungskurs für künstlerische Ausbildungsgänge**



Mindestalter 14 Jahre
Bitte mitbringen: A4-/A2-Papier, weicher Bleistift/Kohle, Fixativspray, weitere Absprachen im Kurs
14.9. - 1.2., Mi., 16.30 - 18.30 Uhr / 40 Ustd. 84 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 19.10., 26.10., 16.11., 21.12., 28.12., 4.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Ernert, Dipl.-Grafikerin

E 22 025 W **Mappen-Vorbereitungskurs für künstlerische Ausbildungsgänge**



Mindestalter 16 Jahre
Bitte mitbringen: A4-/A2-Papier, weicher Bleistift/Kohle, Fixativspray, weitere Absprachen im Kurs
15.9. - 9.2., Do., 18.15 - 20.15 Uhr / 48 Ustd. 101 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 20.10., 28.10., 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franziska Ernert, Dipl.-Grafikerin

E 22 027 W **Intensiv-Mappenkurs in den Ferien**



Mindestalter 14 Jahre
Für künstlerische und gestalterische Berufe wird nur zur Eignungsprüfung eingeladen, wer eine hervorragende Mappe mit bildnerischen Arbeiten einreicht. Um diese Hürde zu nehmen, bietet die VHS diesen Kurs zur Optimierung der Mappe an. Alles, worauf es ankommt, wird besprochen. Im Kurs werden Arbeiten geschaffen, die für eine erfolgreiche Bewerbung nötig sind. Wir konzentrieren uns auf gestalterisches, handwerkliches Können. Kreatives Potenzial sollte vorhanden sein. Geeignet für angehende Künstler, Kunsterzieher, Grafiker, Gestaltungstechnische Assistenten, Bühnen- und Maskenbildner, Designer, Modedesigner etc.
Bitte mitbringen: Vorhandene Zeichenutensilien und unbedingt die schon vorhanden Arbeiten für die Mappe. Bei Interesse können zusätzliche Einzelkonsultationen zur Sichtung der Mappe gebucht werden.
20.2. - 24.2., Mo., - Fr., 10 - 13.45 Uhr / 25 Ustd. 53 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Michael Dietze, Dipl.-Maler und Grafiker

E 22 033 W NEU **Kreativ sein und Stärken erkennen - der Kompetenznachweis Kultur - ein Bildungspass für Jugendliche**



Der Kompetenznachweis Kultur ist ein Stärkennachweis für Jugendliche ab 12 Jahren, die in kulturellen Projekten und Kursen aktiv sind und findet in Zusammenarbeit mit der Landesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung (LKJ) Sachsen e. V. statt. Er zeigt, dass man beim Fotografieren, Malen oder Singen nicht nur seine künstlerischen Fähigkeiten steigert, sondern auch Stärken entwickelt, die später im Beruf gefragt sind. In der Infoveranstaltung wird Euch der Kompetenznachweis vorgestellt und Ihr könnt Euch gemeinsam überlegen, ob Ihr ein Kunst- oder Kulturprojekt starten wollt, in dem Ihr den „KNK" erwerben könnt.
26.9., Mo., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sandra Böttcher, Dipl.-Kulturpädagogin (FH), Bildungsreferentin LKJ Sachsen e. V., Ansprechpartnerin Servicestelle Komeptenznachweis Kultur in Sachsen

E 22 035 W **Comic Grundkurs - Bildgeschichten zeichnen**



Wenn wir Geschichten (eigene oder schon vorhandene) erzählen wollen, schafft das Comic durch seine Abfolge von Bildern (Panels) eine fantastische Möglichkeit, die für jeden Menschen auf der Welt erfassbar ist. Diese internationale Sprache wollen wir mit dem Bleistift durch einfache, spielerische Übungen kennenlernen. Dieser Kurs setzt weder besondere Zeichenkenntnisse noch ein bestimmtes Alter voraus. Zum Kursende, kurz vor Weihnachten, könnte das passende Geschenk in Form eines kleinen Heftes mit der eigenen Bildgeschichte entstehen.
Bitte mitbringen: Bleistifte (verschiedene Stärken), Radiergummi, ausreichend Papier (A4), weitere Materialien, mit denen man gerne zeichnet
18.10. - 20.12., Di., 17 - 19 Uhr / 26,7 Ustd. 56 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lilli Gärtner

E 22 037 W **Comic und Illustration**



Egal, ob im Manga-Stil, als Funny Comic oder ernsthafte realistische Zeichnung - in seinem neuem Kurs bietet Schwarwel allen Interessierten den Erwerb praktischer Kenntnisse zum Erstellen der eigenen Illustrationen, wie sie für Poster, Plakate, Cover, Einzelzeichnungen und für sogenannte Splash-Panels - also „Aufmacher-Seiten" - verwendet werden. Dabei erproben wir uns in verschiedenen Techniken wie dem Umgang mit Copic-Stiften, Aquarellfarben und Ölkreide. Wir entwerfen Fantasiewelten und lernen ein paar Tricks für Anatomie, Naturstudium und Schriftkunst, die wir für unsere Werke gut gebrauchen können. Am Ende des Kurses erstellen wir ein gemeinsames Heft mit den besten Arbeiten.
Bitte mitbringen: Bleistift (HB), Radiergummi, Zeichenkarton (A4 und A3), Kugelschreiber (schwarze Mine), Pinsel, Stabilo, Copic, Lineal, 40 cm und optional ein persönliches Skizzenbuch
3.11. - 19.1., Do., 17 - 19 Uhr / 26,7 Ustd. 56 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Schwarwel, Comic-Zeichner, Art Direktor von Glücklicher Montag

2

E 22 039 W **Zeichenkurs I - Crashkurs für Einsteiger**
Zeichnen können ist die Grundlage für die Malerei, und Zeichnen ist erlernbar. Sie erfahren und üben erste grundlegende Regeln zu Bildaufbau, Horizontlinie, Fluchtpunkten und Perspektive. Dabei werden diverse Hilfsmittel und -techniken wie Objektsucher, Wischtechniken und Messtechniken zum Bildaufbau vorgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: zwei Bleistifte (HB/5B), Radiergummi, Anspitzer, Zeichenpapier (einfaches Druckerpapier reicht aus), Papiertaschentücher
18.10. - 8.11., Di., 19.15 - 20.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Joachim R. Niggemeyer, Maler

E 22 041 W **Zeichenkurs II - für Weitermacher und etwas Geübte**
Der Kurs bietet für Teilnehmer/-innen des Zeichenkurses I (oder mit entsprechenden zeichnerischen Vorkenntnissen) die Möglichkeit, die Inhalte des ersten Teiles zu festigen und zu vertiefen und darüber hinausgehend sich mit weiterführenden Themen wie Licht und Schatten und dem Zeichnen diverser Objekte/Sujets intensiver zu beschäftigen.
Bitte mitbringen: zwei Bleistifte (HB/5B), Radiergummi, Anspitzer, Zeichenpapier (einfaches Druckerpapier reicht aus), Papiertaschentücher
15.11. - 20.12., Di., 19.15 - 20.45 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Joachim R. Niggemeyer, Maler

E 22 043 W **Wahrnehmungstraining - Zeichnen**
An diesem Tag lernen Sie durch überraschende Übungen, Ihr Wahrnehmungsvermögen gezielt zu schärfen. Sie werden sichtbare Fortschritte in Ihren Zeichnungen machen und Ihre weitere künstlerische Entwicklung wird nachhaltig positiv beeinflusst. Die Übungen sind leicht und machen Spaß, dabei sind sie aufschlussreich und effektiv. Der Kurs ist besonders für Anfänger geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: einfaches Papier A4 oder A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade. Für Arbeitsblätter ist ein Betrag von 1,50 Euro zusätzlich zu entrichten.
5.11., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

E 22 045 W **Zeichenkurs - Das Porträt**

Im Mittelpunkt dieses Zeichenkurses steht das Zeichnen nach Modell. Schwerpunkte sind Anatomie, Proportionen und Formenzusammenhänge des menschlichen Körpers und der Physiognomie sowie grafische Möglichkeiten der künstlerischen Umsetzung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Zeichenmaterial (Papier A2, Bleistift, Kohle). Modellkosten sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.
19.9. - 19.12., Mo., 19.10 - 20.40 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mathias Perlet, Dipl.-Maler

E 22 047 W **Von der Porträtzeichnung zur Collage**

Der Workshop widmet sich dem Porträt auf besondere Weise, indem Sie Ihre eigenen gestalterischen Absichten im Spannungsbogen zwischen Zeichnung und Collage mit einer ganz speziellen Technik umsetzen können. Nach Erstellen einer Porträtzeichnung werden mittels Kompositionsentwürfen verschiedene Schablonen geschnitten. Mittels Schablonier- und Umdrucktechnik wird eine Bildgliederung getroffen mit dem Ziel, eine Serie von Farbporträtversionen zu erstellen. Sie lernen dabei die verschiedenartige Wirkung von Tiefe und Präsenz von Farbe (von lasierend bis deckend) kennen und anzuwenden.
Bitte mitbringen: Spiegel, Zeichenmaterial, Aquarell- oder Gouachefarbe, Pinsel, Schwämme, Schablonierfolie, Karton. Auf Wunsch kann man für einen Materialkostenbeitrag (5 Euro) im Kurs auch Aquarellfarben selbst herstellen.
9.12. - 11.12., Fr., 18 - 20.15, Sa., 10 - 16, So., 10 - 13 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Flemming, Dipl.-Maler und Grafiker

E 22 051 W **Grundlagenkurs Licht und Schatten**

Wollten Sie schon immer wissen, wie man Schatten richtig darstellt? Wünschen Sie sich mehr Atmosphäre, mehr Tiefe in Ihren Bildern? In einzelnen Modulen erfahren Sie Grundsätzliches über Tonwerte, Helldunkelkontraste, Schattenkonstruktionen, Mischen von Schattenfarben, Darstellen von Transparenz und Glanz. Sie lernen, wie Sie Gegenstände räumlicher modellieren können. Themen dabei sind: Stillleben, Interieur, Figur im Raum. Ergänzt wird der Kurs durch kleine Exkurse in die Kunstgeschichte, praktische Tipps, spielerisches Experimentieren mit Modellen und Übungen in Perspektive. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch Fortgeschrittene können Ihre Fähigkeiten erweitern und vertiefen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Lineal. Weitere Zeichen- und Malmaterialien werden im Kurs besprochen. Für Arbeitsblätter sind ca. 4 Euro zusätzlich zu entrichten.
14.9. - 7.12., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs am 16.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

E 22 053 W **Aufbaukurs Licht und Schatten**

Der Aufbaukurs Licht und Schatten bietet Teilnehmer/-innen des Grundlagenkurses, aber auch Fortgeschrittenen (gern mit perspektivischen Grundkenntnissen) die Möglichkeit, die geheimnisvolle Welt von Licht und Schatten noch tiefer zu erkunden. Themen sind Nachtdarstellungen, Kerzenlicht, perspektivische Schattenkonstruktionen bei Kunstlicht, komplexere Licht-Schattensituationen, dramatische Beleuchtungseffekte, die Darstellung von Licht und Glanz. Die Arbeitsergebnisse können sich auch gut für eine Mappe für künstlerische Studiengänge eignen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich dem Thema auch intensiv malerisch zu nähern, unter Berücksichtigung persönlicher Vorlieben. Ergänzt wird der Kurs durch kleine Exkurse in die Kunstgeschichte, praktische Tipps, spielerische Experimente.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte verschiedener Härtegrade, Lineal. Weitere Zeichen- und Malmaterialien werden im Kurs besprochen. Für Arbeitsblätter sind ca. 4,50 Euro zusätzlich zu entrichten.
14.12. - 8.2., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs am 18.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

E 22 055 W **Grundlagen der visuellen Gestaltung**

Sie malen und zeichnen mit Begeisterung und sind trotzdem mit ihren Ergebnissen noch nicht glücklich? Erlernen Sie die Grundlagen der Gesetzmäßigkeiten der bildkünstlerischen Gestaltung. Im Kurs werden die verschiedenen Wirkungen und Aspekte der Farben, des Kontrastes, der Ausspannung, der Über- und Unterordnung, Strukturen usw. in einem praktischen Grundlagentraining absolviert.
Bitte mitbringen: Bleistifte (HB-B5), Filzstifte (Schwarz), Pastellkreiden (einfaches Grundsortiment), Plakatfarben (Grundfarben sowie Schwarz und Weiß), Pinsel, Schere, Klebstift, Zeichenpapier (A3, A2, weiß, schwarz)
21.9. - 30.11., Mi., 17 - 19.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 16.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Jochen Ziska, Dipl.-Designer

E 22 057 W **Zeichnen und Malen von Apfel bis Porträt**

Der Kurs bietet für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse ein erstes Kennen lernen von zeichnerischen und malerischen Techniken und vermittelt dabei Grundkenntnisse zu bildnerischen Grundlagen wie Perspektive, Komposition, Proportion und Farblehre. Erste Zeichen- und Malfertigkeiten werden an verschiedenen Bildgegenständen und Motiven (Stillleben, Landschaft, Porträt, menschliche Figur) ausprobiert.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte 2B/4B, Knetradiergummi, ca. 1,50 Euro für Lehrmaterial. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.
22.9. - 26.1., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 20.10., 27.10., 22.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Niels Hanisch, Dipl.-Maler und Dipl.-Grafiker

E 22 059 W **Grundwissen - das „A und O" für gute Bilder**

Sie brauchen keine Vorkenntnisse, denn im Kurs werden Anfängerfragen besprochen wie: Was brauche ich zum Malen und Zeichnen? Wie baue ich ein Bild auf? Wie erhalte ich die richtigen Proportionen und Farben? Wie geht das mit der Perspektive? Es wird am Beispiel (einfachen Gegenständen, Stillleben, Porträt, Figur, Raum) im Kurs und möglichst auch zu Hause geübt.
Zum ersten Termin Zeichenblock A2/A3, Bleistifte (HB bis 8B) sowie vorhandenes Material bitte mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.
7.11. - 30.1., Mo., 17 - 18.55 Uhr / 25,6 Ustd. 78 EUR
Kein Kurs am 28.11., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

E 22 061 W **Einführungskurs Aquarellmalerei**

Anliegen des Kurses ist es, die materialeigenen Möglichkeiten der Aquarellmalerei anhand ihrer Grundtechniken praktisch zu erfahren und gezielt mit bildnerischen Übungen zu verbinden. Das Verständnis für Kompositionen, Farbe und Form wird ebenso erweitert, wie Phantasie und Ideenfindung. Im Mittelpunkt stehen die räumliche Vorstellungskraft und das Gefühl für Stimmungen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Malunterlage, Aquarellblock A3, Farben eigener Wahl, Wassergefäß, Palette, zwei Rundhaarpinsel (Nr. 6 und 12)
19.9. - 19.12., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs 3.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mathias Perlet, Dipl.-Maler

E 22 063 W **Aquarell intensiv am Wochenende**

An zwei Kompakt-Wochenenden werden die grundlegenden Aquarelltechniken und deren Kombination vermittelt und angewandt. Sie erhalten Kenntnisse über die Verwendung der Materialien, Wirkung von Farben und den Bildaufbau. Zusätzlich wird auf geeignete Mischtechniken (z. B. Pastellkreide oder Tusche) hingewiesen und es werden Tipps für ein gelungenes Bild gegeben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bleistift, Aquarellfarben, Aquarellpapier (bis DIN A 3), Pinsel, Napfpalette, Mallappen oder Küchenpapier. Material wird auch gegen Kostenerstattung im Kurs (ca. 10 Euro) zur Verfügung gestellt.

26.11., 3.12., und 27.11., 4.12., Sa., 10 - 16, So. 10 - 13 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Hillmann, Malerin

E 22 065 W **Die Aquarelltechniken**

Der Kurs wendet sich an Anfänger/-innen und bereits Malende, die gern in der Gruppe sich mit der Aquarellmalerei beschäftigen und neben Einführungen zu Farblehre und Grundlagen der Bildgestaltung auch Tipps, Hinweise und Anregungen für ihr individuelles Bild erhalten möchten. So werden Sie überrascht sein, welche Ergebnisse Sie bei der Anwendung der Techniken, wie Wassertechnik, Weißmethoden, Grafische Effekte sowie Mischtechniken und Mischarten erzielen können.

Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5) mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

8.11. - 31.1., Di., 17 - 18.55 Uhr / 26 Ustd. 78 EUR

Kein Kurs am 29.11., 27.12., 3.1.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

E 22 066 W **Bäume im Aquarellbild**

Ziel des Workshops ist, die Grundstruktur eines Baumes zu erfassen und im Aquarell wieder zu geben. Schritt für Schritt wird die Technik des Aquarellierens, die individuellen Merkmale des Baumes, das Variieren der Grüntöne des Blattwerks die Oberflächenstruktur der Baumrinde und eine interessante Verästelung, vorgestellt. Wir widmen uns dem Anlegen von Farbflächen, den Variationsmöglichkeiten der Farbgebung, vom zarten Gelbgrün des Frühlings und dem saftigen Sommergrün, bis hin zu den leuchtenden Rot-/Gelbtönen des Herbstes. Darüber hinaus Elemente der landschaftlichen Umgebung ins Bild einbezogen, so dass Sie nicht nur lernen, wie ein Baum gemalt wird, sondern er sinnvoll in der Umgebung arrangiert werden kann.

Bitte mitbringen: Bleistift, Zeichenpapier, Aquarellfarben, Aquarellkarton 300 g/m², verschiedene Aquarellpinsel, Lappen, Wasserbehälter, geeignete Kleidung

13.1. - 14.1., Fr., 17 - 21, Sa., 10 - 15.45 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Beran, Grafikdesignerin

E 22 067 W **Wie entsteht ein gutes Landschaftsbild?**

Sie befassen sich mit einfachen Flächen und Formenkompositionen, bildgestalterischen Gesichtspunkten und der Darstellung von Landschaftsformen wie Bäumen, Wasser, Wolken, Häusern, Wegen usw.. Perspektivische Darstellungen wie z. B. von Baum- und Haus-Alleen werden geübt. Den Schlusspunkt bildet die abstrakte Darstellung einer Parklandschaft nach Musik. Der Kurs ist für Einsteiger/-innen aber auch für Geübtere geeignet und soll das Interesse für die weitere Vervollkommnung der eigenen Malweise wecken.

Zum ersten Termin Zeichenblock A2/A3, Bleistifte (HB bis 8B) sowie vorhandenes Material bitte mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

12.9. - 10.10., Mo., 17.30 - 19.45 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR

Kein Kurs am 3.10.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

E 22 069 W **Die Kunst des Stilllebens**

Trompe l oeil, Banketje, Ontbijtje - dieser Themenkurs lädt Sie ein in die geheimnisvolle Welt des Stilllebens. Spüren Sie die Faszination für Farben, Formen, Oberflächen, Strukturen, Muster und erfahren Sie Wissenswertes über verschiedene Stilllebentypen, Bildaufbau, Licht und Schatten, Perspektive. Wählen Sie Ihre Lieblingsgegenstände aus, die Sie gern porträtieren möchten und finden Sie in diesem Kurs die Unterstützung, die Sie brauchen. Darüber hinaus gibt es viele Tipps zur Ideenfindung, zum Arrangement eines spannenden Stillebens, zur Auswahl von Hintergründen, Anschnitten, Rhythmen, Kontrasten, zu Umsetzung und Maltechnik, von der Daumennagelskizze bis zum erfolgreichen Bild. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: verschiedene Gegenstände, vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, Papier, Malpappen, kleine Leinwände (bis 40 x 40 cm), verschiedene Pinsel, Palette oder Teller, Mallappen oder Küchenpapier. Für Arbeitsblätter sind ca. 3 Euro zusätzlich im Kurs zu entrichten.

7.10. - 16.12., Fr., 19 - 21.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR

Kein Kurs am 4.11.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

2

E 22 071 W **Landschaft und Stillleben in der Acrylmalerei**

Der Kurs wendet sich an Anfänger/-innen und bereits Malende, die sich in der Acryltechnik an Motiven der Landschaftsdarstellung, der Stillleben- und Blumenmalerei üben möchten. Im Kurs wird neben den erforderlichen Ausführungen zu den bildnerischen Grundlagen weitestgehend nach Modellen gearbeitet. Bei deren Darstellung werden verschiedenen Maltechniken (Lasur, Pastos, Spachtel) erlernt und die Farblehre vermittelt.

Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5) und bereits vorhandenes Malmaterial mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

7.11. - 30.1., Mo., 19 - 21 Uhr / 26,7 Ustd. 80 EUR

Kein Kurs am 28.11., 26.12., 2.1.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

E 22 073 W **Blumenmalerei in Acryl**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte jeden Alters ohne Vorkenntnisse, mit dem Ziel, Freude am Malen zu wecken und zwei dekorative Blumenbilder im impressionistischen Stil zu malen. Dabei werden Sie in die Grundtechniken des Malens mit Acrylfarben eingeführt. Von der Auswahl des richtigen Pinsels bis zu den verschiedenen Maltechniken wird alles in kleinen Schritten vorgeführt und für Anfänger/-innen verständlich erklärt.

Bitte mitbringen: zwei Leinwände in der Größe 40x40 cm, zwei weiche Rundpinsel der Größe 2 und 4, Küchenrolle oder Lappen, einen Schulmalblock - A4. Vorhandene Acrylfarben können Sie mitbringen. Falls Sie noch keine Farben besitzen, werden Ihnen für den ersten Kurstag Farben gestellt und sie erhalten Tipps zum Kauf.

3.11. - 8.12., Do., 16.30 - 18 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Lenz

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Malen wie Bob Ross®
Schritt für Schritt gemeinsames Malen nach der Bob-Ross-Nass-in-Nass-Ölmaltechnik. Vom ersten Pinselstrich an malen wir Untergrund, Hintergrund und das Motiv nach den jeweiligen thematischen Schwerpunkten des Workshops. Bereits am ersten Tag werden Sie ihr eigenes Gemälde mit nach Hause nehmen (also zwei Bilder pro Workshop). Mit der erworbenen und eingeübten Technik können Sie nach diesem Wochenendkurs Ihre eigenen Motive erfolgversprechend auf die Leinwand bringen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte an legere „Malkleidung" denken und Küchenrolle aus Papier und Baby-Öltücher sowie evtl. Essen/Trinken für Samstag mitbringen. Benötigte Materialien (Farben, Pinselreiniger, Pinsel, Spachtel, Staffelei, usw. inkl. zweier Leinwände) werden zur Verfügung gestellt. Dafür sind 50 Euro zusätzlich im Kurs zu entrichten.

E 22 075 W **Malen wie Bob Ross® - Sonnen- und Mohnblumen**
1.10. - 2.10., Sa., 9 - 17.30, So., 8 - 13.30 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Kraft, Bob Ross zertifizierter Instructur CRI/CRFI

E 22 077 W **Malen wie Bob Ross® - Meisen mit Korb und Christrosen im Schnee**
4.2. - 5.2., Sa., 9 - 17.30, So., 8 - 13.30 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Kraft, Bob Ross zertifizierter Instructur CRI/CRFI

E 22 079 W **Malen wie Bob Ross® - Landschaft**
17.9. - 18.9., Sa., 9 - 13.30 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Günter Petzoldt, Bob Ross zertifizierter Instructur (CRI)

E 22 081 W **Malen wie Bob Ross® - Rosen und Seerosen**
17.12. - 18.12., Sa., 9 - 13.30 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Günter Petzoldt, Bob Ross zertifizierter Instructur (CRI)

E 22 082 W **Mal-Schnuppernachmittag Herbstmotiv**
In einem kurzen Zeitraum können Sie sich in den Farben Ihrer Wahl (Acryl oder Aquarell) und unter Vorgabe eines Motives zeichnerisch und malerisch ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, um das eigene kleine Kunstwerk entstehen zu lassen.
Bitte mitbringen: Bleistift HB, Radiergummi, Acryl- oder Aquarellfarben, Malblock, Haarpinsel verschiedene Größen
22.10., Sa., 14.30 - 17.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jürgen Flöth, Maler

E 22 083 W **Farben des Herbstes**
Welche Farben hat der Herbst und wie kommen sie stimmungsvoll ins Bild? Der Tagesworkshop vermittelt Grundkenntnisse zu Farbkomposition und Bildaufbau und führt Sie ausgehend von der Anfertigung eines Entwurfs bis zur farblichen Gestaltung Ihres individuellen Herbstmotivs. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bleistift, nach Wahl: Wasser-, Acryl- oder Aquarellfarben, dazu passende Maluntergründe (Malpappen, Zeichen- oder Aquarellpapier bis DIN A 3), Pinsel, Napfpalette, Mallappen oder Küchenpapier
8.10., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Hillmann, Malerin

E 22 085 W **Farbe Intensiv**

An einem Kompakt-Wochenende dreht sich alles um Farbe: Kompositions- und Farblehre, Farbkontraste, Farbharmonien, Farbperspektive, monochrome Bildgestaltungen, Arbeiten mit lasierenden und deckenden Farben. Themen sind je nach individuellem Wunsch Landschaft, Stillleben, Interieur. Der Kurs bietet die Möglichkeit, mit verschiedenen Mal-Materialien zu experimentieren, Grundsätzliches zu technischen Aspekten des Bildaufbaus zu erfahren (Verlaufstechniken, Lasurtechniken, Weißhöhungen etc.). So lernen Sie zum Beispiel, wie Sie ein Bild in Lasurtechnik effizient aufbauen und können es am Sonntag mit nach Hause nehmen. Wenn Sie möchten, können Sie auch eigene Arbeiten mitbringen, um sie individuell im Kurs zu besprechen und Tipps und Anregungen zu erhalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, Acrylfarben, Papier, Malpappen, Pinsel, Palette oder Teller, Mallappen oder Küchenpapier, eventuell Skizzenheft, Bildpostkarten, Schere und Klebestift.
Für Arbeitsblätter ist ein Betrag von 3,50 Euro zusätzlich zu entrichten.
26.11. - 27.11., Sa., 10.30 - 16, So., 10.30 - 14 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

E 22 087 W **Farben gekonnter einsetzen**

Durch praktische Übungen lernen Sie, Farbnuancen sehr viel differenzierter als sonst wahrzunehmen und Farben gezielter anzumischen, um auf spielerische Weise mehr Sicherheit beim Malen zu erlangen. So lernen Sie zum Beispiel, wie Sie die Eigenschatten- und Schlagschattenfarben eines Objekts richtig mischen, um Material- und Lichtwirkungen überzeugend darzustellen. Gleichzeitig porträtieren Sie einen Gegenstand, der Sie besonders interessiert und können ein kleines Gemälde mit nach Hause nehmen.
Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial (besonders geeignet wären Acrylfarben), Papier, Malpappe oder kleine Leinwand, Pinsel, Palette oder Teller, Mallappen oder Küchenpapier
10.12. - 11.12., Sa., 10.30 - 16, So., 10.30 - 14 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

E 22 089 W **Ausdrucksmalen**

Im Atelier, dem „Malort" (nach Arno Stern) tauchen die Malenden in eine Welt der Farben und Kreativität ein. Die Ruhe im Raum unterstützt den Kontakt zu sich und dem Bild. Die Teilnehmer/-innen können beim Malen ihrer Kreativität völlig freien Lauf lassen. Was und wie gemalt wird, spielt keine Rolle, es werden deshalb auch keine Maltechniken vermittelt. Das Ausdrucksmalen bietet einen gestalterischen Freiraum der frei ist von Leistungsgedanken und Konkurrenz. Der Malende kann Unabhängigkeit erfahren und die Freude am Malen (wieder) entdecken.
Die Materialien, für die im Kurs zusätzlich 12 Euro zu entrichten sind, werden zur Verfügung gestellt.
2.11. - 30.11., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Kein Kurs am 16.11.
Leipzig, Schenkendorfstraße 10 (Souterrain) Heidrun Düsterhöft, Kunsttherapeutin

E 22 091 W **Kalenderblätter**

Mit den unterschiedlichsten Mal- und Zeichenmaterialien erarbeiten wir uns Monatsblatt für Monatsblatt. Dazu benutzen wir schon fertig im Handel erwerbbare Kalender zum Selbstgestalten. Das jeweilige Monatsmotiv entnehmen wir Vorhandenem, zum Beispiel aus der Erinnerung der feurigen Farben vom Herbstspaziergang - vielleicht mit der Kamera oder dem Skizzenblock festgehalten. Ebenso entfalten einfache, im Kurs entstandene, monochrome und farbige Bilder, später im Kalender jahreszeitlich geordnet, plötzlich eine ureigene Kraft. Neben Anregungen und Tipps zum Bildaufbau erfahren Sie Wesentliches zu Farbkompositionen. So entsteht ein individueller Kalender für Sie oder als persönliches Geschenk. Keine Vorkenntnisse notwendig.
Bitte mitbringen: Kalender nach Wahl, vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial
13.9. - 6.12., Di., 17.45 - 19.15 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs am 18.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jürgen Strege, Maler, Bildhauer

E 22 093 W Traumurlaubsbilder

Ziel des Kurses ist es, die malerischen Momente einer Reise, die Farbe des Himmels, des Wassers, der Häuserfassaden - all diese Urlaubseindrücke zu aktivieren. Dazu brauchen wir nur aus dem Schatz der fotografisch festgehaltenen Erinnerungen interessante Bildmomente auszuwählen. Diese Fotovorlagen werden frei auf einen Bildträger (Holz, Leinwand) übertragen. Dabei werden durch passenden Bildausschnitt, die Beachtung der Horizontlinie, die Verteilung der Bildmassen wichtige Entscheidungen für das Gelingen eines schönen Urlaubsbilds gefällt mithilfe des Kursleiters. Jetzt kann mit Acrylfarbe das Urlaubserlebnis vollendet werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bildträger nach eigener Wahl (z. B. Holztafeln, Leinwand, Malpappe ca. 20x30 cm), Papier, Bleistifte oder Kohle, verschiedene Pinsel, Palette, Acrylfarben und eigene Urlaubsfotos
16.9. - 16.12., Fr., 17.45 - 19.15 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jürgen Strege, Maler, Bildhauer

E 22 095 W Technikkurs - Himmlisch

Der Himmel muss nicht immer Blau sein. Sie können im Workshop neue, spannende Himmelfarben entdecken, denn gerade der Himmel eröffnet ein großes malerisches Experimentierfeld, dabei können Sie eine Technik Ihrer Wahl verwenden (Aquarell, Gouache, wasserlösliche Ölfarbe oder Acryl). Themen sind kleine, schnelle, jedoch lehrreiche Wolkenstudien, detaillierte Himmelbilder bis hin zu Landschaftsausschnitten mit imposanten Wolkenarchitekturen. Beispiele von zeitgenössischen Künstlern, aber auch aus der Kunstgeschichte bieten Anregung und zeigen, was alles möglich ist. Darüber hinaus erfahren Sie Wesentliches zu Licht und Schatten, Kontrasten, Verläufen, gezielten Unschärfen, Luftperspektive. Ein Unterthema im Kurs ist die überzeugende Darstellung von Wolken mit Tipps zum modellierenden, plastischen Malen. Für Anfänger/-innen geeignet.
Bitte mitbringen: vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, Papier, Malpappen, kleine Leinwände (bis 40x40 cm), verschiedene Pinsel, zwei bis drei große Flachpinsel (auch Anstreicherpinsel geeignet), Schwamm, Palette oder Teller, Mallappen oder Küchenpapier, Bildpostkarten oder Fotos von Himmeldarstellungen
21.1. - 22.1., Sa., 10.30 - 16, So., 10.30 - 14 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

E 22 097 W Technikkurs - Darstellung von Glas

Die Darstellung von Glas scheint zunächst kompliziert zu sein, aber mit etwas Geduld, Forschergeist und Spaß verliert sich diese Scheu schnell und Sie werden bald der Faszination von Spiegelungen und Mustern erliegen. In einfach nachvollziehbaren Schritten lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Schattierungen und Spiegelungen genau beobachten und richtig wiedergeben. Dabei können Sie wählen, ob Sie zeichnerisch oder malerisch vorgehen, eher skizzenhaft oder detailliert arbeiten möchten. Themen sind Stillleben mit durchsichtigen Akteuren wie Gläser, Vasen, Flaschen, Flakons oder Briefbeschwerer. Aber auch gläserne Strukturen in der Architektur wie Fenster, Ladenfronten können untersucht und atmosphärisch dargestellt werden. Ergänzt wird der Kurs durch anregende Beispiele aus der Kunstgeschichte, viele praktische Tipps, Modellier- und Schraffiertechniken, Perspektive, Licht und Schatten.
Bitte mitbringen: Glasobjekte, weitere Stilllebengegenstände, eventuell Architekturfotos, farbiges Ingres- oder Canson-Papier (grau, blau oder braun), Bleistifte, schwarze und weiße Buntstifte oder Kreiden, Zeichenblock, Zeichenbrett, sonstiges Mal- und Zeichenmaterial, mit dem Sie gerne arbeiten möchten (z. B. Aquarell- oder Acrylfarben, Malpappen oder Leinwände). Für Arbeitsmaterial ist ein zusätzlicher Betrag von ca. 3 Euro zu entrichten.
7.1. - 8.1., Sa., 10.30 - 16, So., 10.30 - 14 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

E 22 099 W **Die Kunst der Draperie**

In diesem Kurs lernen Sie, die Gesetzmäßigkeiten von Draperien und Faltenwürfen besser zu verstehen und auf dieser Grundlage wird es Ihnen leichter fallen, sie überzeugender darzustellen. Themen sind u. a. die verschiedenen Faltentypen, Formgesetze, Licht und Schatten, praktische Zeichen- und Malübungen, Beispiele aus der Kunstgeschichte. Neben der intensiven Beschäftigung mit den unterschiedlichen Materialqualitäten von Stoffen untersuchen wir auch die spezifischen Faltenbildungen von Papier. Diesem komplexen Thema werden wir uns in kleinen, einfachen, gut nachvollziehbaren Schritten nähern und das Gelernte in einem Stillleben umsetzen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: unterschiedliche Stoffe, Tücher, farbige Papiere (zum Falten). Vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, Kohle, weiße Pastell-Kreide, weißes Papier (DIN A4), graues Papier (z. B. Ingres, Fotokarton oder Canson in DIN A3 oder größer), Malpappen, Pinsel, Palette oder Teller, Mallappen oder Küchenpapier, eventuell Skizzenheft.
Für Arbeitsmaterial ist ein Betrag von ca. 2,50 Euro zusätzlich zu entrichten.
12.11. - 13.11., Sa., 10.30 - 16, So., 10.30 - 14 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Ottkowski, Dipl.-Malerin, Grafikerin

2

Malerei - Grafik

Sie haben die Möglichkeit, sich die Grundlagen des bildnerischen Gestaltens und seine verschiedenen Techniken (Bleistift, Kohlezeichnungen, Aquarell, Acryl, Ölfarben usw.) anzueignen und diese weiterführend selbstständig anzuwenden und zu vertiefen. In diesem Kurs mit Werkstattcharakter wird individuell auf die Teilnehmer/-innen eingegangen. Es wird eine kontinuierliche, intensive Arbeit angestrebt, für die Vorkenntnisse willkommen, aber nicht unbedingt erforderlich sind.
Bitte mitbringen: Papier (A3), Bleistift (4B), Knetradiergummi. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.

E 22 103 W **Malerei - Grafik**
30.8. - 10.1., Di., 16 - 18.15 Uhr / 48 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 18.10., 15.11., 20.12., 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

E 22 105 W **Malerei - Grafik**
30.8. - 10.1., Di., 18.15 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 18.10., 15.11., 20.12., 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

E 22 107 W **Malerei - Grafik**
31.8. - 11.1., Mi., 17 - 19.15 Uhr / 48 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 19.10., 16.11., 21.12., 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

E 22 109 W **Malerei - Grafik**
31.8. - 11.1., Mi., 19.15 - 21.30 Uhr / 48 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 19.10., 16.11., 21.12., 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

E 22 111 W **Ich wollte schon immer mal Aktzeichen?**

Für alle, die gern einmal ins Aktzeichnen „reinschnuppern" möchten, aber auch für schon Geübtere, die gern einmal etwas ausprobierten möchten, bietet der Kurs Möglichkeiten. Es wird sowohl als auch genau nach Modell gezeichnet, aber auch der Versuch unternommen, die Figur fantasievoll zu verändern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Zum ersten Termin Zeichenblock A2/A3, Bleistifte (HB bis 8B) sowie vorhandenes Material bitte mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen. Modellgeld wird im Kurs entrichtet.
13.9. - 11.10., Di., 17.30 - 19.45 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 4.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

E 22 113 W **Freies Aktzeichnen und -malen - von der Ganzkörperstudie zur experimentellen, freien Ausführung**

Der Kurs ist für Anfänger/-innen, aber auch für bereits Geübtere geeignet. Begonnen wird mit genauen Figur- und Haltungsstudien vom männlichen und weiblichen Körper. Schrittweise gehen wir über zu komplizierten, ungewohnten Haltungen, zur Charakterisierung des Ausdrucks und der Figur im Raum. Die Fantasie soll auch zu experimentelleren Darstellungen angeregt werden, wobei begleitende Musik hilfreich sein kann.
Modellgeld ist komplett zu Kursbeginn einmalig zusätzlich an den Kursleiter zu entrichten (die Höhe staffelt sich je nach Teilnehmeranzahl im Kurs, Infos in der Anmeldung oder unter 123 6000). Bitte großes Zeichenpapier A2 oder Packpapierbogen, Zeichenkohle, Bleistifte HB und weich, Knetgummi, Klebeband mitbringen. Weitere Materialabsprache im Kurs.
8.11. - 31.1., Di., 19 - 21.15 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 29.11., 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Hoffmann, Maler, Grafiker, BBKL

E 22 115 W **Akt - Menschliche Figur**

Dieser Kurs ist konzipiert für Interessenten am ganzheitlichen Aktzeichnen und -malen. Unter künstlerischer Fachanleitung werden Sie anhand verschiedener Modelle den menschlichen Körper studieren und künstlerisch gestalten. Es werden Mal- und Zeichentechniken besprochen und erklärt. Eine Fortführung über weitere Semester ist möglich.
Modellgeld in Höhe von ca. 25 Euro ist zu Kursbeginn einmalig zusätzlich an die Kursleiterin zu entrichten. Vorhandenes Zeichenmaterial bitte mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.
15.9. - 12.1., Do., 17.25 - 19.40 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Kein Kurs am 20.10., 17.11., 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

Aktmalerei - Wochenendworkshop

Der Workshop bietet in konzentrierter Form die Möglichkeit der bildnerischen Aktdarstellung der menschlichen Figur. Am ersten Abend entstehen Studien nach den Modellen in unterschiedlichen Posen und verschiedenen Techniken. Am zweiten Tag haben Sie die Möglichkeit ebenso mit Modell intensiv an Bildern in der Technik Ihrer Wahl zu arbeiten, wobei Sie individuelle Korrekturen erhalten.
Am ersten Tag empfohlene Materialien: Zeichenpapier A3 oder größer, Bleistifte (2B/4B), Radiergummi, weiterhin alle selbstgewählten Zeichen- und Malmaterialien bitte mitbringen. Modellgeld von ca. 10 EUR ist zusätzlich im Kurs zu entrichten.

E 22 117 W **Aktmalerei - Wochenendworkshop**
4.11. - 5.11., Fr., 17 - 21.30, Sa., 10.30 - 16.30 Uhr / 14 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

E 22 119 W **Aktmalerei - Wochenendworkshop**
13.1. - 14.1., Fr., 17 - 21.30, Sa., 10.30 - 16.30 Uhr / 14 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

Öl-Malkurs
Sie können sich mit verschiedenen Motiven in den Techniken der Ölmalerei (oder einer anderen Technik Ihrer Wahl) beschäftigen, nachdem in diesem Kleingruppen-Kurs die Grundkenntnisse zu Technik, Material etc. vermittelt wurden. Kursthemen sind u. a.: Perspektive, Bildkomposition, Farblehre, Landschaft und Porträt. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus, ist aber auch für Fortgeschrittene durch vielfältige freie und kontinuierliche Arbeitsmöglichkeiten gut geeignet. Auch eine Fortsetzung über weitere Semester ist vorstellbar.
Vorhandenes Material sowie Papier A3, Bleistift B2 und Radiergummi bitte mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.

2

E 22 121 W **Öl-Malkurs**
29.8. - 9.1., Mo., 17 - 19.15 Uhr / 42 Ustd. 144 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

E 22 123 W **Öl-Malkurs**
29.8. - 9.1., Mo., 19.15 - 21.30 Uhr / 42 Ustd. 144 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10., 14.11., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

E 22 125 W **Öl-Malkurs**
14.9. - 11.1., Mi., 14.45 - 17 Uhr / 42 Ustd. 144 EUR
Kein Kurs am 19.10., 16.11., 21.12., 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Watzlawik, Dipl.-Malerin

E 22 127 W **Ölmalerei für Einsteiger/-innen**
Damit Ihr Bild von Anfang an gelingt, ist die korrekte Herangehensweise besonders bei der Verwendung von Ölfarben großer Wichtigkeit. In diesem Kurs gehen wir diese ersten wichtigen Schritte gemeinsam und beschäftigen uns mit Bildaufbau, Farben mischen, Maltechniken, Licht und Schatten, (Lasur/Pastos), etc. Wir befassen uns mit Malmitteln, Reinigung, Palette, Malmesser, Pinselarten.
Bitte 10 Euro für Materialkosten zum ersten Veranstaltungstag mitbringen.
10.1. - 31.1., Di., 17.30 - 19 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Joachim R. Niggemeyer, Maler

Bitte informieren Sie uns:



Liebe Rollstuhlfahrer,
bitte weisen Sie beim Anmelden darauf hin, dass Sie Rollstuhlfahrer sind, damit wir dies bei unserer Raumplanung berücksichtigen können.

E 22 131 W **Radierung ohne Lösungsmittel**

Workshop Radierung mit gesundheitlich unbedenklichen Stoffen auf Wasserbasis.
Der Kurs vermittelt die Techniken der Ätzradierung mit Abdecklacken und Reinigungsmitteln auf Wasserbasis und stellt eine Alternative zu den herkömmlichen Mitteln, wie gesundheitsgefährdende Lösungsmittel dar. Sie arbeiten an der Umsetzung einer frei gewählten Zeichnung als Strichätzung. Dabei werden die wesentlichen Schritte in der Herstellung einer Radierung erlernt.
Freitag: Einführung und Erstellen der Skizze, Samstag: Arbeiten an der Radierplatte und drucken an einer schweren Druckerpresse
Sonntag: Nachbereitung und signieren der fertigen Drucke. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Papier und Bleistift für Skizze. Vorhandene Werkzeuge und Materialien für Radierung (z. B. Radiernadeln u. a.). Weiteres Material kann im Kurs erworben werden.
20.1. - 22.1., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 16, So., 10 - 13 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Hartmann, Dipl.-Maler, Grafiker

E 22 135 W NEU **Ukiyo-e - Japanischer Farbholzschnitt**

Die japanische bildende Kunst des 18. und 19. Jahrhunderts ist geprägt durch eine Blütezeit der Holzschnittkunst, des Ukiyo-e. Namen wie Hokusai und Hiroshige stehen für die hohe unerreichte Qualität. Der Workshop bietet Ihnen am Freitag zunächst eine Einführung in die Besonderheiten dieser Kunst und Technik des Holzschnitts. Am Samstag und Sonntag können Sie dann im Atelier des Kursleiters nach Vorlage oder eigener Idee sich selbst im japanischen Holzschnitt ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Material wird zur Verfügung gestellt. 10 Euro sind dafür im Kurs zusätzlich zu entrichten.
21.10. - 23.10., Fr., 19 - 20.30, Sa., 10 - 14, So., 10 - 12.45 Uhr / 11 Ustd. 39 EUR
Freitag in der VHS, Löhrstraße 3 - 7,
danach im Atelier, Windmühlenstraße 31b Gerhard Wichler, Dipl.-Maler und Grafiker

Bitte beachten Sie auch die Kurse:
E 24 247 W Die - die Kunst des „schönen" Schreibens und
E 24 251 W Typefaces - Schrift schablonieren.

2

Alexander Hartmann, Drucken



Die VHS Leipzig bietet mit ihren reichen Lehrangeboten ein vielfältiges Programm zur eigenen persönlichen Weiterentwicklung und stellt für mich eine wichtige Institution zur allgemeinen Bildung dar. Gerade in einer Zeit, in der die kulturelle Bildung als Kostenlast ohne direkten wirtschaftlichen Ertrag angesehen wird, sind solche Einrichtungen wichtiger denn je. Ich habe von 1999 bis 2004 an der Hochschule für Grafik und Buchkunst in Leipzig Malerei und Grafik studiert und bin seit 2010 Kursleiter für den Workshop Radierung. Ich freue mich, wenn ich meine Begeisterung für die Druckgrafik an Interessierte weitergeben zu kann. Weiterhin möchte ich auf die zu Beginn des Jahres 2012 stattfindende Ausstellung „Illustration" in der VHS Leipzig hinweisen, in der die vielseitigen technischen Möglichkeiten des Tiefdrucks offensichtlich werden. Verschiedene Künstler zeigen ihre Bildfindungen zu unterschiedlichsten literarischen Texten. Ich würde mich freuen, Sie auch dort begrüßen zu können.

Fotografie, Film

HINWEIS:
Für alle Fotokurse ist aufgrund der Praxisanteile das Vorhandensein einer Kamera erforderlich. Wenn Sie jedoch noch keine besitzen, so sollten Sie mit dem Kauf bis zum Kursbeginn warten, denn bei evtl. Kursausfall können gegenüber der VHS keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden. Film- und Fotomaterial sind je nach Bedarf ebenfalls selbst mitzubringen bzw. wird gegen verbrauchsabhängige Kostenerstattung im Kurs zur Verfügung gestellt. Hinzukommen können je nach Kurs Entwicklungs- und Vergrößerungs- oder Druckkosten. Auch für mögliche Exkursionen - in Leipzig oder der näheren Umgebung - können (Fahrt)Kosten anfallen.

E 23 001 W **Schnuppertag: Ihr Foto von Wilfried Hagelüken**



Fotografie live erleben und einmal „Modell" sein. Sie können sich ins richtige Licht rücken und fotografieren lassen und ein Bild ausgedruckt mitnehmen. Außerdem erfahren Sie etwas zu unseren Fotokursen und der Kursleiter beantwortet auch gern Fragen rund um seine Foto-Angebote. Vielleicht bekommen Sie Lust, selbst einen Kurs zu belegen.
Wer sich für Schwarz-Weiß-Fotografie interessiert, kann auch einen Blick in unser kleines Fotolabor werfen.
2.9., Fr., 17.30 - 18.15 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotograf

Der besondere Reiz der Schwarz-Weiß-Fotografie
Schwarz-Weiß-Fotografie - Filme und Bilder in der Dunkelkammer selbst entwickeln und vergrößern
Schwarz-Weiß-Fotografie mit Film und Papierbildern ist individuell und klassisch. Die Kurse vermitteln Ihnen das notwendige Wissen von der Aufnahme mit der analogen Kamera über die Filmentwicklung bis hin zum fertig vergrößerten Bild. Es werden sowohl die fotooptischen und fotografischen Grundbegriffe und Gestaltungsmittel wie Blende, Verschlusszeit, Belichtung, Tiefenschärfe usw. sowie die Schwerpunkte der Laborarbeit wie Film-, Papier- und Chemikalienauswahl, Filmentwicklung, Vergrößerungen als Übersichten und Details, partielles Belichten/Nachbelichten, Abwedeln, Retusche usw. vermittelt.

E 23 003 W **Schwarz-Weiß-Dunkelkammer - Basiskurs**
Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Einführung in die Aufnahmetechnik mit der analogen Kamera: Blende, Verschlusszeit, Belichtung, Tiefenschärfe, richtige Filmauswahl, Motivauswahl, erste Aufnahmen, Einführung in die Schwarz-Weiß-Laborarbeit in Kleingruppen, Papier- und Chemikalienauswahl, Filmentwicklung, Vergrößerungen als Übersichten und Details.
Zusätzlich sind Kosten für Fotomaterialien im Kurs verbrauchsabhängig zu entrichten. Analoge Kamera erforderlich. Bei der Anmeldung unbedingt gewünschte Gruppe angeben, da im Labor in einer Kleinstgruppe (drei Teilnehmende) gearbeitet wird. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich.
Theorie: 15.9., 22.9., Do., 17 - 18.30 Uhr für alle drei Gruppen,
danach weiter vom 29.9. bis 20.10., Do. Praxis im Labor je nach Gruppe:
1. Gruppe 16.30 - 18 Uhr;
2. Gruppe: 18 - 19.30 Uhr;
3. Gruppe: 19.30 - 21 Uhr 75 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiene Müller

E 23 005 W Schwarz-Weiß-Dunkelkammer - Grundkurs

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im analogen Fotografieren und Grundkenntnissen der Schwarz-Weiß-Laborarbeit (wie im Basiskurs beschrieben). Schwerpunkte sind das individuelle Entwickeln und Vergrößern; Tipps und Tricks im Labor: Belichten/Nachbelichten, Abwedeln usw., Retusche; Negative und Positive werden jeweils besprochen. Es besteht die Möglichkeit, das Fotolabor auch außerhalb der Kurszeiten zu nutzen.
Zusätzlich sind Kosten für Fotomaterialien im Kurs verbrauchsabhängig zu entrichten. Analoge Kamera erforderlich. Bei der Anmeldung unbedingt gewünschte Gruppe angeben, da im Labor in einer Kleinstgruppe (drei Teilnehmende) gearbeitet wird. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich.
Theorie: 24.11., Do., 17 - 18.30 Uhr für alle drei Gruppen,
danach weiter vom 1.12. bis 12.1., Do. Praxis im Labor je nach Gruppe:
1. Gruppe 16.30 - 18 Uhr;
2. Gruppe: 18 - 19.30 Uhr;
3. Gruppe: 19.30 - 21 Uhr 77 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiene Müller

E 23 007 W Schwarz-Weiß-Fotografie - Porträt

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen im Fotografieren (Aufnahme) und im angewandten Bereich (Schwarz-Weiß-Fotolaborarbeit mit Film- und Bildentwicklung). Funktion eines Portraits ist es, neben der körperlichen Darstellung, auch das Wesen und die Persönlichkeit der Person zum Ausdruck zu bringen. Hierbei können Mimik und Gestik diesen Eindruck unterstützen und helfen, Emotionen m Bilde festzuhalten. Ziel soll es sein, Personen in alltäglichen Situationen, zu Hause, in der Freizeit oder bei ihrer Arbeit darzustellen. Mit Fotoexkursion (Ort und Termin nach Absprache im Kurs). Den Abschluss des Kurses bildet die Gestaltung einer Ausstellung. Es besteht die Möglichkeit, das Fotolabor auch außerhalb der Kurszeiten zu nutzen.
Zusätzlich sind Kosten für Fotomaterialien im Kurs verbrauchsabhängig zu entrichten. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich. Bei der Anmeldung unbedingt gewünschte Gruppen angeben, da im Labor in einer Kleinstgruppe (drei Teilnehmer) gearbeitet wird. Analoge Spiegelreflexkamera erforderlich.
Theorie: 28.9., Mi., 17 - 18.30 Uhr für alle drei Gruppen,
danach weiter vom 5.10. bis 4.1., Do. Praxis im Labor je nach Gruppe:
1. Gruppe 16.30 - 18 Uhr;
2. Gruppe: 18 - 19.30 Uhr;
3. Gruppe: 19.30 - 21 Uhr 137 EUR
Kein Kurs am 16.11., 21.12., 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiene Müller,
Christian Pracht, Fotograf

E 23 011 W Praktischer Einstieg in die Fotografie

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Fotografie für alle, die schnell und einfach besser fotografieren möchten. Im Zentrum steht die Freude am Bild. Gestaltung und Bildaufbau, Kreativität und Komposition sind somit die Hauptinhalte. Etwas Technik gehört insoweit dazu, wie sie für bessere Bilder unbedingt nötig ist. Außerdem sollten Sie nach dem Kurs die Betriebsanleitung Ihrer Kamera (alle Kameratypen möglich) und die vielen Programmautomatiken leichter verstehen. Alle Fachausdrücke werden anschaulich erklärt, alle Einstellungen an der eigenen Kamera (soweit wie an der Kamera möglich) eingeübt. Am Ende gibt es auch noch Zeit für die Besprechung Ihrer Fotos.
Zusätzliche Kosten für individuelles Fotomaterial und Fotoarbeiten einplanen.
27.9. - 15.11., Di., 17.30 - 19 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotograf

Semesterkurs Handwerk Fotografie in zwei Teilen
Für alle, die mit ihren Fotos nicht zufrieden sind oder/und mehr über fototechnische bzw. bildgestalterische Grundlagen sowie die Funktionsweise der Kamera erfahren möchten, bietet dieser zweiteilige Semesterkurs eine Kombination aus Theorie und Praxis. Konzipiert ist dieser Kurs idealerweise im Verbund beider Teile. Wer sich lieber mit der Theorie vor der Praxis beschäftigt, sollte zunächst Teil I und danach Teil II besuchen. Umgekehrt ist es ebenso möglich, wobei dann aber Teil I, erst wieder im Frühjahrssemester angeboten wird. Zu Kursbeginn ist noch keine Kamera erforderlich. Keine Laborarbeit oder digitale Weiterverarbeitung im Kurs.

E 23 013 W Handwerk Fotografie - Teil I
Einführung in die optisch-physikalischen Grundlagen der konventionellen und digitalen Kameratechnik wie beispielsweise Belichtung, Blendenwahl, Fokussierung, Objektiv, Filter und Kunstlicht. Übungsaufgaben, Bildbesprechungen eigener Aufnahmen und eine Exkursion optimieren die praktische Arbeit.
Zusätzliche Kosten für individuelles Fotomaterial und Fotoarbeiten einplanen.
15.9. - 10.11., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Kein Kurs am 20.10.
27.10., Exkursion am 1.10., Sa., 14 Uhr, Treff und Thema werden im Kurs abgestimmt.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Rohr, Dipl.-Ing.

E 23 015 W Handwerk Fotografie - Teil II
Vermittlung von Kenntnissen über fotografische Aufnahme- und Speichermedien, einiger Regeln der Bildgestaltung; insbesondere Tipps zur Motivgestaltung in klassischen Genres der Fotografie, speziell Architektur, Landschaft, Porträt, Makrobereich sowie Kunstlicht. Hinweise zu Archivierung, Präsentation, Veröffentlichung und zu rechtlichen Aspekten runden den Kurs ab. Übungsaufgaben, Bildbesprechungen eigener Aufnahmen und eine Exkursion optimieren die praktische Arbeit.
Zusätzliche Kosten für individuelles Fotomaterial und Fotoarbeiten einplanen.
24.11. - 26.1., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Kein Kurs am 22.12.
29.12., 5.1., Exkursion am 10.12., Sa., 14 Uhr, Treff und Thema werden im Kurs abgestimmt.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Rohr, Dipl.-Ing.

E 23 021 W Digitale Fotografie - Aufnahmepraxis
Im Mittelpunkt steht das praktische Arbeiten (Aufnahme) mit der eigenen Digitalkamera mit manuellen Bedienmöglichkeiten, aber ohne Spiegelreflextechnik. Die Grundlagen der Fotografie, wie Blendeneinstellung, Verschlusszeit oder Weißabgleich, werden gemeinsam erarbeitet und während der zwei Fotoexkursionen am Samstag (eventuelle Eintrittsgelder einplanen) praktisch umgesetzt. Abschließend erfolgt eine Auswertung und Fehlerbesprechung am Notebook, jedoch ohne digitale Bildbearbeitung.
Bitte Digitalkamera mit manueller Bedienmöglichkeit, v. a. manuelle Blenden- und Verschlusszeiteinstellung (z. B. Systemkamera, Supererzoomkamera/Bridgekamera, aber keine Spiegelreflexkamera/SLR) und Bedienungsanleitung mitbringen.
10.11., 24.11., Do., 18 - 20 Uhr, VHS (Einführung / Auswertung),
12.11., 19.11., Sa., 9 - 13 Uhr, Exkursion (Treffpunkt nach Absprache) / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bürger, Fotograf

Praktische Digitalfotografie mit Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras
Der Kurs ist für Einsteiger/-innen ohne technische und fotografische Vorkenntnisse konzipiert. Sie lernen die Funktionen und Einstellmöglichkeiten Ihrer digitalen Kamera (keine Kompaktkamera ohne manuelle Einstellmöglichkeit) zu nutzen. Funktionen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfeeinstellungen, ISO, Weißabgleich werden ebenso behandelt wie deren praktischen Umsetzung. Außerdem gibt es Empfehlungen für praktisches Zubehör sowie Tipps zum Umgang mit Speicherkarten. Ziel des Kurses ist die sichere Bedienung Ihrer Kamera, auf schwierige Motivsituationen zu reagieren und die Grundprogrammierung Ihrer Kamera auf Ihre Bedürfnisse einzustellen.
Bitte mitbringen: eigene Kamera (bitte bei Anmeldung Kameratyp bzw. Kamerabezeichnung angeben), soweit vorhanden entsprechendes Zubehör (z. B. Stativ, Wechselobjektive, Blitz, Filter), 2,50 Euro für Lehrmaterial

E 23 023 W **Praktische Digitalfotografie mit Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras**
14.9. - 21.9., Mi., 18.45 - 21 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Groß, Einzelhandelskaufmann (Foto, Kino, Optik) mit Zusatzqualifikation Fotografie

E 23 025 W **Praktische Digitalfotografie mit Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras**
11.1. - 18.1., Mi., 18.45 - 21 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexander Groß, Einzelhandelskaufmann (Foto, Kino, Optik) mit Zusatzqualifikation Fotografie

Digitale Spiegelreflexfotografie - Einführung kompakt am Wochenende
Der Kurs „Einführung in die Fotografie mit digitaler Spiegelreflexkamera" bietet allen Anfängern die Möglichkeit, sich mit ihrer Kamera und deren Funktionsweise vertraut zu machen. Die Funktionen und Möglichkeiten werden verständlich erläutert und anhand von Übungen intensiv vertieft.
Bitte mitbringen: eigene digitale Spiegelreflexkamera und eigene Fotos.

E 23 027 W **Digitale Spiegelreflexfotografie - Einführung kompakt am Wochenende**
17.9. - 18.9., Sa., 10 - 16, So., 10 - 14 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

E 23 029 W **Digitale Spiegelreflexfotografie - Einführung kompakt am Wochenende**
3.12. - 4.12., Sa., 10 - 16, So., 10 - 14 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

E 23 031 W **Digitale Spiegelreflexfotografie**
4.1. - 20.1., Mi., Fr., 17.30 - 19.45 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefan Straube, Dipl.-Fotograf



Fotografische Beratung
Exkursionen • Crashkurse • Fotoreisen • Fotokritik • Schulungen

Digitale Spiegelreflexfotografie - Aufnahmepraxis
Im Mittelpunkt steht das praktische Arbeiten (Aufnahme) mit der digitalen Spiegelreflexkamera. Die Grundlagen der Fotografie, wie Blendeneinstellung, Verschlusszeit oder Weißabgleich, werden gemeinsam erarbeitet und während der zwei Fotoexkursionen am Samstag (eventuelle Eintrittsgelder einplanen) praktisch umgesetzt. Abschließend erfolgt eine Auswertung und Fehlerbesprechung am Notebook, jedoch ohne digitale Bildbearbeitung.
Bitte digitale Spiegelreflexkamera (keine Kompaktkamera, oder Kamera ohne SLR) mit Bedienungsanleitung mitbringen.

E 23 033 W **Digitale Spiegelreflexfotografie - Aufnahmepraxis**
6.10., 20.10., Do., 18 - 20 Uhr, VHS (Einführung / Auswertung),
8.10., 15.10., Sa., 9 - 13 Uhr, Exkursion (Treffpunkt nach Absprache) / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bürger, Fotograf

E 23 035 W **Digitale Spiegelreflexfotografie - Aufnahmepraxis**
12.1. 26.1., Do., 18 - 20 Uhr, VHS (Einführung / Auswertung),
14.1., 21.1., Sa., 9 - 13 Uhr, Exkursion (Treffpunkt nach Absprache) / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bürger, Fotograf

E 23 039 W **Kreatives Fotografieren - Entdecken, Gestalten und Erfinden mit der Kamera**
Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich intensiv mit den eigenen Fotografien und deren Entwicklungsmöglichkeiten zu beschäftigen. Anhand Ihrer mitgebrachten Fotografien und der Arbeiten verschiedener Fotografen werden der Bildaufbau, die technische Umsetzung und die Frage, wie Fotografien am besten präsentiert werden können, unter die Lupe genommen. Ein Fotoausflug und ein gemeinsamer Ausstellungsbesuch ergänzen den theoretischen Teil.
Bitte eigene Fotos und Kamera mitbringen.
14.9., 21.9., 28.9., Mi., 19 - 20.30 Uhr, 12.10., Mi., 19 - 21 Uhr,
2.11., 9.11., 23.11., 30.11., Mi., 19 - 20 Uhr, 9.10., Sa., 10 - 12.30 Uhr,
19.11., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 22 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

E 23 041 W **Fotografische Ideenfindung I**
Meine Fotos sind ganz gut, aber eigentlich fotografiere ich immer dasselbe. Kennen Sie das auch? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ganz einfach wieder frische Anregungen brauchen. Das Ziel ist es, neue Ideen zu entwickeln und damit die Motivation zu erhalten. Die Freude an Ihrer Ausdrucksform darf nicht verloren gehen. Künstler verfolgen Konzepte. Wie erstellt man ein solches Konzept für sich selbst? Wo und wie finde ich meine Themen? Gemeinsam werden wir Strategien zur Ideenfindung entwickeln.
Eigene Fotoausrüstung bitte mitbringen.
21.9. - 12.10., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotograf

E 23 043 W **Fotografische Ideenfindung II**
Dieser Kurs ist für alle Interessent/-innen, die bereits den ersten Teil der fotografischen Ideenfindung besucht haben. Diesmal gehen wir noch weiter. Wir entwickeln für jeden Teilnehmer ein individuelles Konzept für eine Bilderfolge. Die Bilder werden bis zum Ausdruck von der Gruppe begleitet mit Anregungen und Tipps. Höhepunkt ist eine Ausstellung der Arbeiten in der Volkshochschule am letzten Tag.
Eigene Fotoausrüstung bitte mitbringen.
19.10. - 30.11., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 16.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotograf

Bei den Praxiskursen handelt es sich um Kurzeinführungen zu einem speziellen fotografischen Problem. In der Regel beinhalten diese, neben einer einfachen Einführung in die technischen Fragen, auch einen praktischen Übungsteil. Damit sind sie besonders geeignet für alle, die sich erstmalig genauer mit einem Spezialgebiet der Fotografie befassen wollen.

E 23 047 W Praxiskurs Nachtfotografie

Nachtfotos, speziell in der Stadt aufgenommen, sind äußerst attraktiv. Allerdings gelingen sie nicht immer auf Anhieb. Deshalb erörtern wir beim ersten Treffen die technischen Probleme. Viele praktische Tipps helfen, diese zu lösen. Die neuen Kenntnisse werden bei der Foto-Exkursion über den Weihnachtsmarkt mit seinem Lichtenspiel praktisch umgesetzt und geübt. Zum dritten Termin analysieren wir die dort entstandenen Fotos und sprechen über Lösungen zu aufgetretenen Problemen.
Bitte mitbringen: eigene Kamera und ggf. Stativ und Blitzgerät
22.11. - 6.12., Di., 17 - 20 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Exkursion Weihnachtsmarkt am 29.11, Di., 17 Uhr Treff vor Breuninger-Passage
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotograf

E 23 049 W Praxiskurs Nahaufnahmen

Die Makrofotografie/Nahaufnahmen bereitet oft mit die meisten technischen Probleme. Hier soll der Praxiskurs helfen. Die technischen Besonderheiten verständlich erklärt, um anschließend gleich die neuen Kenntnisse praktisch anzuwenden. Beim letzten Treffen werden die Übungsbilder und Probleme, die bei der Umsetzung aufgetaucht sind, besprochen. Der Kurs ist nicht geeignet für technisch hochgerüstete Studiofotografen, sondern ist abgestimmt auf die vorhandene Kameraausrüstung von Amateurfotografen.
Bitte mitbringen: Kamera, soweit vorhanden Blitz und Stativ
10.1. - 31.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotograf

E 23 051 W Praxiskurs Blitzfotografie

Fast jeder Fotograf hat einen Blitz und fast jeder Fotograf weiß über Probleme mit dem Gerät zu berichten. Hier setzt unser Praxiskurs an. Was kann ich überhaupt von meinem eingebauten Blitz erwarten, wie kann ich mit einfachen Mitteln bessere Blitzfotos machen? Viele Tipps und deren praktische Einübung, erweiterte Möglichkeiten die ein zusätzliches Blitzgerät bietet und zum Abschluss Erfahrungsaustausch, Analyse und mögliche Problemlösungen zu den mitgebrachten Fotos erwarten die Teilnehmer/-innen.
Bitte mitbringen: eigene Kamera und ggf. Blitzgeräte
18.1. - 1.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 7 Ustd. 21 EUR
Am 1.2. Kurszeit bis 20.15 Uhr.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotograf

E 23 055 W Workshop Porträt

Wie entsteht ein gutes Porträt von einem Menschen und was zeichnet es aus? Was gilt es, für den Fotografen zu beachten? Wie sieht die Geschichte und Entwicklung der Porträtfotografie aus? Diesen Fragen werden wir im Workshop mittels einer Einführung in die Porträtfotografie nachgehen und das Wissen mit praktischen Übungen vertiefen. Die Ergebnisse der Übungen besprechen wir im Kurs.
Bitte eigene Fotos und digitale Spiegelreflexkamera mitbringen.
10.12. - 11.12., Sa., 10 - 16 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

E 23 057 W **Wie setze ich Kinder ins Bild?**

Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben: Blumen, Steine und Kinder, so sagt ein Sprichwort. Angesprochen werden sowohl Eltern, Großeltern, aber auch Erzieher/-innen, Tagesmütter und alle, die im Beruf oder privat Kinder fotografieren, denn der Workshop beschäftigt sich damit, wie es am besten möglich ist, das wunderbar Besondere von Kindern fotografisch wieder zu geben. Es werden sowohl die künstlerischen Möglichkeiten (z. B. Bildgestaltung, Weitergabe der Kamera an das Kind) als auch die technischen (u. a. Perspektive, Aufnahmemodus) beleuchtet. Im Anschluss daran werden wir mitgebrachte Bilder besprechen und Entwicklungspotenziale herausarbeiten.
Bitte eigene Fotos und, wenn vorhanden, Digitalkamera mitbringen.

4.2., Sa., 10 - 17 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

E 23 059 W **Digitale Fotografie spezial - Natur und Landschaft**

Die Natur ist ein Faszinosum ohnegleichen. Sie bietet uns die vielfältigsten Motive.
Im Workshop werden Ihnen verschiedene Fotografen vorgestellt, um Ihnen einen Eindruck in die Bandbreite der Landschaftsfotografie zu geben. Weiterhin beschäftigen wir uns mit Aufbau und Funktionen der Kamera, um diese beim Fotografieren optimal nutzen zu können. Wir unternehmen einen Fotoausflug (Ziel wird zu Kursbeginn bekannt gegeben) und werden die Fotos danach auswerten und entstandene Fragen beantworten.
Bitte eigene Fotos und Digitalkamera mitbringen.

21.1. - 28.1., Sa., 10 - 17, Sa., 10 - 15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Stolmar, Dipl.-Fotografin

Praxiskurs zur Einführung in die digitale Fotografie und in die digitale Bildbearbeitung mit GIMP

Ihnen werden grundlegende Kenntnisse über die Möglichkeiten der Digitalfotografie mit Ihren eigenen Kameras vermittelt. In einer kleinen Fotoexkursion während der Kurszeit am Samstag machen Sie mit ihren eigenen Kameras Aufnahmen von verschiedenen Objekten. Dabei werden sie beraten, um die verschiedenen Möglichkeiten Ihrer Kameras nutzen zu können. Im dritten Teil werden die Bilder an den eigenen Notebooks gemeinsam ausgewertet und Fehler korrigiert. Sie erhalten dafür das kostenlose Bildbearbeitungsprogramm GIMP. Die Bearbeitung erfolgt gemeinsam und unter Anleitung.
Bitte mitbringen für den gesamten Kurs: eigene Digitalkamera mit Bedienungsanleitung, Notebook mit CD-Laufwerk und USB-Anschluss, Maus, Kartenlesegerät mit USB-Kabel bzw. Überspielkabel (wenn nicht am Notebook vorhanden, oder Bilder bereits auf das Notebook kopiert sind) sowie 2 Euro für Lehrmaterial (CD).

E 23 075 W **Praxiskurs zur Einführung in die digitale Fotografie und in die digitale Bildbearbeitung mit GIMP**

8.10., Sa., 9 - 14.15, 10.10., Mo., 18 - 21 Uhr / 11 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dipl.-päd. Volker Erdmann, Diplompädagoge

www.bildspuren.de
weiter Weg von schlechten Fotos
Fotografische Beratung
Exkursionen • Crashkurse • Fotoreisen • Fotokritik • Schulungen

E 23 077 W **Praxiskurs zur Einführung in die digitale Fotografie und in die digitale Bildbearbeitung mit GIMP**

21.1., Sa., 9 - 14.15, 23.1., Mo., 18 - 21 Uhr / 11 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dipl.-päd. Volker Erdmann, Diplompädagoge

E 23 081 W **Bildbearbeitung am eigenem Laptop**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/-innen gedacht, die bereits in einem vorangegangenen Kurs erste Erfahrungen mit der Bildbearbeitung gemacht haben und Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten weiter üben möchten und ebenso Interesse am gemeinsamen Austausch über Ihre Fotos haben.
Bitte Laptop mit Bildbearbeitungsprogramm Ihrer Wahl, Maus und eigene Fotos zur Bearbeitung mitbringen.
3.11. - 8.12., Do., 18 - 19.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wilfried Hagelüken, Fotograf

Kreative Bildbearbeitung Ihrer Fotos am eigenen Laptop - Arbeiten mit der Testversion Adobe Photoshop Elements

Sie müssen sich auf keine „fremde Technik" einstellen und können Ihre Lieblings- und/oder Problemfotos zur digitalen Bildbearbeitung selbst auswählen. Dann wird am eigenen mitgebrachten Laptop mit der 30 Tage gültigen kostenfreien Testversion von Adobe Photoshop Elements gearbeitet. Diese sollte auf Ihrem Laptop zu Kursbeginn verfügbar sein. Schwerpunkte sind: Bildoptimierung durch Ausschnitt und Farbkorrektur, Werkzeuge zur Farboptimierung und Farbverfremdung, Fotoretusche und Erstellung von komplexen Fotomontagen, mit dem Ziel, durch die Bearbeitung unter fotoästhetischen Gesichtspunkten zu ausdrucksstarken Bildern zu kommen.
Bitte mitbringen: Laptop mit Testversion von Adobe Photoshop Elements, Maus und eigene Fotos

E 23 083 W **Kreative Bildbearbeitung Ihrer Fotos am eigenen Laptop - Arbeiten mit der Testversion Adobe Photoshop Elements**

21.10. - 22.10., Fr., 19 - 21.15, Sa., 10 - 16.15 Uhr / 11 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefan Straube, Dipl.-Fotograf

E 23 085 W **Kreative Bildbearbeitung Ihrer Fotos am eigenen Laptop - Arbeiten mit der Testversion Adobe Photoshop Elements**

27.1. - 28.1., Fr., 19 - 21.15, Sa., 10 - 16.15 Uhr / 11 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefan Straube, Dipl.-Fotograf

E 23 087 W **Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS4 - eine praktische Einführung kompakt am Wochenende**

Wie lernt man mit Adobe Photoshop, das Optimale aus den eigenen Bildern herauszuholen? Wir tauchen ein in die Welt der digitalen Bildbearbeitung und versuchen uns gemeinsam Kenntnisse zu Grundbegriffen wie Dateiformat, Auflösung, Farbmanagement (Helligkeit, Kontrast, Tonwertkorrektur), Retuschetechniken zu erarbeiten. Wir probieren die wichtigsten Werkzeuge aus und werden abschließend die von Ihnen mitgebrachten Bilder bearbeiten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den praktischen Begleitübungen.
Notebook (PC/Mac) mit Windows XP/Mac OS X und Adobe Photoshop CS4, Maus und DVD- Laufwerk, Maus sollten mitgebracht werden. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Notebook und dem entsprechenden Betriebssystem sollten vorhanden sein. Bitte drei Digitalfotos für die Bearbeitung auf CD oder USB Stick mitbringen. Auf Wunsch kann ein Kursskript für 5 Euro zusätzlich erworben werden.
25.11. - 27.11., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 17.30, So., 9 - 13.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Luise Schröder, Dipl.-Fotografin, Medienkünstlerin

E 23 089 W **Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS4 - Aufbaukurs kompakt am Wochenende**

Dieser Kurs baut auf den Einführungskurs Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS4- Eine praktische Einführung kompakt am Wochenende auf. Um aus Ihren digitalen Bilddaten die Bilder zu machen, die sie sich vorstellen, erarbeiten wir uns in diesem Wochenendkompaktkurs gemeinsam fortgeschrittene und kreative Anwendungen des Programms Photoshop CS4. Es geht um Freistellungsmethoden, das Arbeiten mit Ebenen, die Verwendung von Filtern, Text-Bild-Kombinationen sowie um optimale Ton- und Farbkorrektur. Nach Abschluss des Kurses werden sie dazu in der Lage sein, ihre Farbfotos in schwarz-weiß Fotos umzuwandeln, Farbkorrekturen durchzuführen, Spezialwerkzeuge zu benutzen und ihre Bilddaten für das Internet und den Druck optimal aufzubereiten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den praktischen Begleitübungen.
Notebook (PC/Mac) mit Windows XP/Mac OS X und Adobe Photoshop CS4, Maus und DVD-Laufwerk, Maus sollten mitgebracht werden. Sicherer Umgang mit dem Notebook und dem entsprechenden Betriebssystem sowie Grundkenntnisse im Bereich der digitalen Fotografie und Bildbearbeitung sollten vorhanden sein. Auf Wunsch kann ein Kursskript für 5 Euro zusätzlich erworben werden. Bitte drei eigene digitale Bilder auf CD mitbringen.
13.1. - 15.1., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 17.30, So., 9 - 13.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Luise Schröder, Dipl.-Fotografin, Medienkünstlerin

Einführung in das kostenlos Bildbearbeitungsprogramm GIMP

Sie werden das Programm installieren, es für sich persönlich einrichten, und lernen, damit zu arbeiten. Dafür werden Beispieldateien benutzt, die gemeinsam bearbeitet werden. Schwerpunkte sind: Arbeitsoberfläche von GIMP, GIMP einrichten, Laden und Speichern von Bildern, Werkzeugkasten und Menüs kennenlernen, Dateien laden, das Bildfenster, Speichern, Drucken und Schließen von Dateien, Bild bearbeiten, Ebenendialog, Farbkorrekturen.
Bitte mitbringen: Notebook mit Maus und DVD-Laufwerk und/oder USB-Anschluss, USB-Stick mind. 1 GB, 2 Euro für Lehrmaterial (CD)

E 23 091 W **Einführung in das kostenlos Bildbearbeitungsprogramm GIMP**
14.9. - 21.9., Mi., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dipl.-päd. Volker Erdmann, Diplompädagoge

E 23 093 W **Einführung in das kostenlos Bildbearbeitungsprogramm GIMP**
11.1. - 18.1., Mi., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dipl.-päd. Volker Erdmann, Diplompädagoge

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

E 23 103 W **Trickfilme selber machen**

Trickfilme üben seit der Erfindung des Filmes eine besondere Faszination auf den Menschen aus. Im Trickfilm werden Bilder und Geschichten möglich, die es in der Realität nicht geben kann - jeder fantastische Gedanke kann Wirklichkeit werden. Die Techniken sind sehr vielfältig und bedürfen keinerlei Vorkenntnissen. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir werden uns in diesem Kurs mit den traditionellen, klassischen 2D-Techniken beschäftigen. Sie werden befähigt, Ihre eigenen Ideen in einen Trickfilm umzusetzen.

14.10. - 16.10., Fr., 17 - 21, Sa., 9 - 17.30, So., 9 - 13.30 Uhr / 22 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Huber, Mediengestalterin Bild/Ton

E 23 105 W NEU **Klappe die Erste - wie drehe ich einen Kurzfilm?**



Ferienkurs für Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 16 Jahren
Wie lerne ich in fünf Tagen mit einer Menge kreativer Ideen und anderen Jugendlichen zusammen, einen ersten eigenen kleinen Kurzfilm zu drehen? Im Kurs geht es darum, sich Grundlagen der Kurzfilmproduktion anzueignen. Wie entwickle ich eine Filmidee? Wie muss ein Drehbuch für meinen Film aussehen? Wie benutze ich eine Filmkamera? Welche Rolle spielt der Einsatz von Licht und Ton? Die Teilnehmer/-innen sollen ihre Entwürfe und Ideen tatsächlich praktisch als Kurzfilm umsetzen und diesen mithilfe eines Computerprogramms schneiden lernen. Am Ende sollen die Kurzfilme gemeinsam präsentiert werden.
Wenn eine Mini-DV Kamera, sowie Notebook(PC) vorhanden sind, bitte mitbringen. Eine Materialkostenpauschale (Papier, Stifte, Mini-DV-Kassetten, Schnittprogramm, Computernutzung) von 10 Euro pro Teilnehmer/-in ist bei Kursbeginn mitzubringen.

17.10. - 21.10., Mo. bis Fr., 10 - 15.30 Uhr / 34 Ustd. 71,40 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Luise Schröder, Dipl.-Fotografin, Medienkünstlerin

Luise Schröder, Digitale Fotografie/Bildbearbeitung



In meiner bisherigen Tätigkeit als Fotografin, Kunstvermittlerin und Kursleiterin an der VHS in Berlin Friedrichshain/Kreuzberg habe ich zahlreiche Erfahrungen in der Durchführung und Leitung von Kunst- und Fotografieprojekten sammeln können. Ein Aspekt, der für mich im Hinblick auf Wissensvermittlung und Lernprozesse eine wichtige Rolle spielt, ist die Förderung der individuellen Potentiale und Stärken der Teilnehmer/-innen. Im Vordergrund steht für mich deshalb der gemeinsame Austausch über Bedürfnisse, Interessen und Hintergründe aller Beteiligten. Im Hinblick auf die Entwicklung Neuer Medien ist es wichtig, sich diese zu erschließen, sie auszuprobieren und sie vor allem entsprechend der eigenen Bedürfnisse zu nutzen. In meinen Kursen möchte ich die Teilnehmer/-innen ermutigen, sich durch Werke und Arbeiten zeitgenössischer digital arbeitender Fotografen/-innen inspirieren zu lassen, um davon ausgehend selbst Bilder zu gestalten.

Plastisches Gestalten

Bitte beachten Sie auch die Angebote im Bereich 7.1 (Grünau) und Bereich 7.2 (Paunsdorf).

HINWEIS:
Für die Kursarbeit in allen Kreativkursen wird zusätzliches Material benötigt. Die Kosten dafür sind von den Teilnehmenden zusätzlich selbst zu tragen. Die Angaben in der Kursauschreibung sind dabei Zirka- bzw. Mindestangaben. Wird Material zur Verfügung gestellt, so sind die Kosten dafür an die Kursleiter/-innen direkt zu entrichten. Sollten Teilnehmerarbeiten in der VHS oder an anderen Kursorten aufbewahrt oder ausgestellt werden, so übernimmt die VHS dafür keine Haftung. Die eventuelle zusätzliche Abholung von Kursarbeiten nach Kursende obliegt den Teilnehmer/-innen und muss im Kurs individuell vereinbart werden sowie zeitnah nach Kursende erfolgen.

E 24 105 W **Vorweihnachtliche Keramik**
Im Kurs können Sie Figürliches wie z. B. Räuchermänner und Formen der Gebrauchskeramik wie Weihnachtstasse oder -teller fertigen. Sie arbeiten in der Technik der Aufbaukeramik, die auch für Anfänger gut geeignet ist. Das Glasieren der Keramikteile ist der zweite Arbeitsschwerpunkt.
Material wird zur Verfügung gestellt. Material- und Brennkosten werden nach Verbrauch berechnet (ca. 4,50 Euro/1 kg Ton) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten. Kittel bzw. warme Arbeitskleidung anziehen oder mitbringen.
19.10. - 2.11., Mi., 18 - 20 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Werkstatt „Seltene Erden", Grafischer Hof,
Hans-Poeche-Straße 2 Susan Hopf, Meisterin im Töpfer-Handwerk

E 24 109 W NEU **Körper-Plastik**
Für diesen Kurs benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse. Jeder ist sein eigenes Modell. Mit einfachen Körperübungen, wie z. B. blindes Plastizieren, Gehübungen und Abtasten der eigenen Schulter, lernen Sie Ihren Wahrnehmungen zu vertrauen. Die Hände werden sehend. Das Wahrgenommene bestimmt den Arbeitsprozess und die Form. Dabei gibt es kein „Richtig" und kein „Falsch". So entstehen ganz individuelle Tonskulpturen von der Fußplastik bis zum Torso.
Bitte bringen Sie strapazierfähige Arbeitskleidung und warme Socken mit! Das Material wird gestellt und nach Verbrauch berechnet. 10 kg Ton = 10 Euro. Brennmöglichkeiten werden im Kurs besprochen.
11.11. - 13.11., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 17, So., 10 - 13 Uhr / 17 Ustd. 51 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Priska Streit, Bildende Künstlerin (MfA)

E 24 111 W **Speckstein-Workshop**
Das weiche, handschmeichelnde Material lässt sich ohne Vorkenntnisse gut bearbeiten. Die verschiedenen Farbtöne des Specksteins unterstützen bei richtiger Auswahl die Gestaltungsabsicht. Das Material ist in verschiedenen Größen (ca. 2-3 kg , verschiedene Farbtöne) vorhanden. Als Anregung zur bildnerischen Umsetzung dient uns die Tierwelt. Neben eigenen Entwürfen/Foto werden geeignete Vorlagen vom Kursleiter angeboten. Ziel ist, dass jede/r Kursteilnehmer/-in ihr/sein ausgewähltes Tier in Speckstein mit nach Hause nimmt.
Bitte mitbringen: eigene Tiervorlagen (Foto), geeignete Bekleidung, weicher Stift, Unterlage (Handtuch) Material wird gestellt, je 2-3 kg Speckstein in verschiedenen Farbtönen gegen Gebühr von ca. 7 Euro erhältlich. Einige Werkzeuge werden ausgeliehen; ein persönliches Raspelset kann gegen ein Entgelt von ca.15 Euro beim Kursleiter erworben werden.
18.11. - 20.11., Fr., 19.30 - 21, Sa., 10 - 16, So., 10 - 13 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jürgen Strege, Maler, Bildhauer

E 24 113 W Porzellan-Workshop mit Keraflex

Das Porzellan (wir verwenden die Porzellanfolie Keraflex) lässt sich ähnlich wie Pappe im Modellbau verwenden. Damit lassen sich vielfältige Gestaltungsabsichten wie besonders Architekturobjekte, Schiffe oder Figurinen in Gewändern gestalten und mit Glasuren in einem Brennvorgang (nur mit diesem Material möglich) farbig wirkungsvoll steigern. Für die Umsetzung einer Idee in diesem Porzellanmaterial sind keine Vorkenntnisse notwendig. Kursziel ist, jedem Teilnehmenden sein gebranntes Unikat mit nach Hause geben zu können.

Bitte mitbringen: Fotovorlagen nach eigener Wahl für die Umsetzung ins Porzellan-Werkstück, geeignete Bekleidung, Cuttermesser, Nagelschere, Schneidunterlage. Materialkosten sind verbrauchsabhängig ab 20 Euro und Brennkosten objektabhängig ab 10 Euro zusätzlich im Kurs zu entrichten.

14.10., Fr., 19.30 - 21, 15.10., Sa., 10 - 16, 16.10., So., 10 - 13,
22.10., Sa., 10 - 16, 5.11., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 24 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jürgen Strege, Maler, Bildhauer

E 24 119 W Schmieden

In Zusammenarbeit mit der Freien Waldorfschule

Sie können sich in einer alten Handwerkstechnik erproben und erfahren, dass es weniger Kraft denn Geschicklichkeit und Ausdauer bedarf, um glühenden Stahl in eine ästhetische Form zu bringen. Der Kurs ist in zwei Teile gegliedert:

I. Einführung in Materialkunde, Werkzeuge, Techniken und Arbeitsschutz. Zum Kennenlernen der Grundlagen wird mit dem Schmieden einfacher Stücke begonnen.
II. Sie können sich durch Originale und Bildmaterial anregen lassen oder eigene Entwürfe nach Absprache realisieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Arbeitskleidung, Haarschutz, feste Schuhe mitbringen. Material wird gestellt. Kosten sind nach Verbrauch im Kurs zusätzlich zu entrichten.

1.11., 2.11., 8.11., 9.11., jeweils Di., Mi., 18.30 - 20.45 Uhr und
5.11., 12.11., jeweils Sa., 9 - 12 Uhr / 20 Ustd. 69 EUR
Freie Waldorfschule, Berthastraße 15,
04357 Leipzig, Werkstatt Dietmar Lenz,
Kunstschmied, Lehrer an der Waldorfschule

E 24 121 W Kleinode aus Silber

Sie können in diesem Kurs Silberschmuckstücke ganz nach Ihren Vorstellungen in einer gut ausgestatteten Goldschmiedewerkstatt herstellen. Sie erhalten Anregungen und Beratung und erlernen grundlegende und spezielle Techniken des Gold- und Silberschmiedehandwerkes, die dem intendierten Kleinod ins Leben verhelfen. Die Magie des kreativen Prozesses der Schmuckherstellung wird Sie in ihren Bann ziehen, egal ob Sie eigene Entwürfe bereits mitbringen oder sich im Kurs erst inspirieren lassen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte an entsprechende (Arbeits-)Kleidung denken. Material und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. 5 Euro für Hilfsstoffe und 2 bis 3 Euro pro Gramm Silber (nach Marktpreis) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.

23.9. - 25.9., Fr., 17 - 20.30, Sa., 10 - 16, So., 10 - 15.30 Uhr / 20 Ustd. 69 EUR
LirumLarumArgentumAurum c/o Manufaktur Wiener
Werkstatt Kippenbergstraße 24, EG Annett Hopfe, Dipl.-Produktdesignerin

Gestalten mit Natur- und anderen Materialien

E 24 003 W **Schnuppertag: Vielfalt aus Holz**



„Schnuppern" Sie am Naturrohstoff Holz und lassen sich faszinieren von den gestalterischen Möglichkeiten dieses lebendigen Werkstoffes. Die Kursleiterin der Kurse „Kantate in Holz" (E 24 127 W) und Holz-Model (E 24 123 W) präsentiert Werkstücke, die im Kurs entstehen können. Sie können das Material „begreifen" und mit der Kursleiterin ins Gespräch kommen.

2.9., Fr., 16 - 16.45 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Wöpke, Holzbildhauerin

E 24 123 W NEU **Holz-Model**

Models sind figürlich geschnitzte Holzformen, mit denen man Dinge aus Wachs, Gips, Teig, Schokolade o. ä. formen kann. Sie entwerfen und schnitzen ihr ganz persönliches Model. Alternativ sind selbstverständlich auch Vorlagen als Anregung vorhanden. Vielleicht auch eine Geschenkidee für Weihnachten? Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Materialien werden zur Verfügung gestellt. Pro Rohling sind 2 Euro zusätzlich im Kurs zu entrichten.

26.11. - 26.11., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Wöpke, Holzbildhauerin

E 24 127 W **Eine Kantate in Holz**

In Zusammenarbeit mit dem Bach-Museum Leipzig
Die Musik Johann Sebastian Bachs bietet den Rahmen für diesen Holzbildhauerworkshop. So inspiriert, begeben sich die Teilnehmenden auf eine Entdeckungsreise. Sie treten ein, in einen handwerklichen Dialog mit dem Naturrohstoff Holz und gehen einen gemeinsamen kreativ besinnlichen Weg. Dabei lernen Sie die Faszination und die gestalterischen Möglichkeiten dieses lebendigen Werkstoffes kennen, fernab von Normen. Ausgangsmaterial ist ein rohes Stamm- oder Aststück, je nach eigener Auswahl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Werkzeug und Material werden zur Verfügung gestellt. Kosten für Material ca. 15 bis 30 Euro je nach Auswahl sind im Kurs zu entrichten. Arbeitskleidung empfehlenswert.

8.10. und 9.10., Sa., So., 10 - 17 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Bach-Museum Leipzig, Thomaskirchhof 15/16, 04109 Leipzig Ingrid Wöpke, Holzbildhauerin

E 24 129 W **Korbflechten mit Peddigrohr**

Peddigrohr, bei uns auch Rattan genant, ist in nassem Zustand besonders flexibel. Im Kurs lernen Sie, wie Sie aus diesem Material zum Beispiel einen Klammerkorb, ein Osterkörbchen oder einen Obst- oder Brotkorb flechten. Während des Kurses erlernen Sie verschiedene Flechtarten. Durch das Einarbeiten von Perlen, Wolle, Stoffresten oder Ähnlichem geben Sie Ihrem Werk ihre ganz individuelle Note. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und der Kurs ist auch als Eltern-Kind-Kurs geeignet (für Kinder ab 8 Jahre).
Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Lineal, individuelles Dekorationsmaterial (Perlen, Wolle, Stoffreste). Weiteres Material wird zur Verfügung gestellt. Kosten dafür ca. 6 bis 10 Euro (nach Verbrauch) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.

5.11. - 6.11., Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eva-Maria Wagner, Ergotherapeutin

E 24 133 W NEU **Der Kreativwürfel - ein Bild, ein Hocker oder doch ein Kunstobjekt?**
Warum muss es denn immer die klassische Leinwand sein, die wir bemalen? Ein Würfel hat gleich sechs Flächen zum kreativen Gestalten und vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. So kann er zum einen zum Sitzmöbel werden, als Kunstobjekt einen Raum schmücken oder zum Übermittler von Botschaften werden. Ebenso vielfältig sind die Möglichkeiten der Gestaltung, ob im Stil der realistischen Malerei, im Comicstil oder mit textlichen Botschaften - Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und so unterschiedlich auch die Flächen gestaltet sind, am Ende fügen sie sich zu einer Einheit zusammen.
Bitt mitbringen: Bleistift, Papier, Radiergummi, Acrylfarben, Pinsel, Lappen, Wasserbehälter, geeignete Kleidung. Der Würfel wird zu Verfügung gestellt. Kosten dafür (z. B. bei einem Würfel von 30x30x30 cm ca. 20 Euro) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten sind.
18.11. - 19.11., Fr., 17 - 21, Sa., 10 - 15.45 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Beran, Grafikdesignerin

E 24 137 W NEU **Die belebte Puppe - Workshop Theater-Puppenbau**
Verschiedene Möglichkeiten, Theater-Puppen zu fertigen und deren Handhabung werden vorgestellt. Über verschiedene Materialien - Holz, Pappmaché, Styropor oder Pappe - tasten wir uns langsam an die verschiedenen Möglichkeiten des Puppenbaus heran. Ein Gesicht wird herausgearbeitet, modelliert oder eine Schattenfigur wird geschnitten. Die Figuren sollen die Grundansprüche der Funktionalität erfüllen, damit ihnen, wenn sie fertig sind, Leben eingehaucht werden kann. Vier verschiedenen Techniken werden vorgestellt. Und an einer schnell selbstgezimmerten Puppenbühne oder einem Polylux wird die Wirkung mit Licht und Schatten erprobt.
Bitte mitbringen: Zeichenblock und Bleistifte, wenn vorhanden Stoff- oder Wollreste und Knöpfe sowie 12 Euro für Material, das zur Verfügung gestellt wird.
3.12. - 10.12., Sa., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Joswiak,
Dipl.-Künstlerin Malerei, Grafik, Plastik

Christiane Joswiak, Kreatives Gestalten



Meine Kurse verbinden kreatives Arbeiten mit experimentellem Forschen. Mit einem Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten sollen die eigenen Ideen gefunden werden. Zufälle werden in meinen Kursen herbeigeführt durch die gewählten Materialien. Diese stammen zum Teil direkt aus der Natur oder sind in jedem Haushalt auffindbar. Grundlegende Handwerksregeln werden vermittelt und Grenzen oder Ängste gegenüber Materialien, Werkzeugen oder Aufwand überwunden. Improvisation soll als Quelle des Arbeitens kennengelernt werden.
Ich habe das Studium der Malerei/Grafik an der HGB Leipzig abgeschlossen und bin seit 2009 als freiberufliche Künstlerin tätig. Ich gebe seit 2010 sowohl Kreativkurse für Kindergarten-, Flüchtlings- und Grundschulkinder als auch vereinzelt Kurse in Malerei und Druckgrafik für Erwachsene. Durch Projekte mit Schulklassen habe ich Erfahrungen im Theaterbühnen und -puppenbau. Ich möchte mit den Kursen an der VHS offene, neugierige Leute ansprechen und denke, dass auch ich viel dazu lernen werde.

E 24 139 W NEU **Welt der Verwandlung - Faschingsmaskenbau**

Faschingszeit ist Verwandlungszeit. Beginnend mit einer Einführung in die tief mythologischen, Jahrtausende alten Anfänge des Maskenbaus weltweit, der Bedeutung von Transformation durch das Tragen einer Maske, werden wir langsam unsere Faschingstradition neu erfahren. Technisch werden vielseitige Möglichkeiten des Maskenbaus aufgezeigt. Hauptschwerpunkt soll im ästhetischen Vollenden eine Maske liegen. Ob inspiriert durch afrikanischen Strumpfkopf, tahitische Holzmaske, Venedigmaske, chinesischen Drachen oder den König der Löwen, wird individuell entschieden. Für eine Materialien-Vielfalt ist ebenso wie für Informationsmaterial gesorgt.
Wenn vorhanden, bitte Federn oder Pailletten mitbringen; Zeichenblock und Bleistifte und ca. 10 bis 20 Euro, je nach Verbrauch, die zusätzlich für zur Verfügung gestelltes Material im Kurs zu entrichten sind.
21.1. - 28.1., Sa., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Joswiak, Dipl.-Künstlerin Malerei, Grafik, Plastik

2

E 24 203 W **Osterkurs verpasst? Eine alte sorbische kunsthandwerkliche Tradition ist zu jeder Jahreszeit aktuell: Ostereier in Wachsbatiktechnik**

Tipps und Tricks zum Anfertigen von Sorbischen Ostereiern gibt es in diesem Kurs. Sie erfahren, wie Gänsefedern zugeschnitten werden, um die typischen Muster aufzutragen, woraus die Wachsmischung besteht und wie man damit umgeht, welche Rolle Stecknadeln spielen, wie Eier eingeteilt und vorgezeichnet werden, worauf man beim Färben achten muss und wie die Eier fachmännisch ausgepustet werden. In einem kurzen Video wird der Ablauf bildlich dargestellt, auf Informationsblättern gibt es Anregungen für die verschiedenen Muster und Ornamente.
Das gesamte Material wird im Kurs bereitgestellt, Kosten je Ei 70 Cent. Werkzeugbenutzung inklusive.
24.9., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kornelia Thor

Herbstliche Floristik

Der Herbst hat seine eigenen Reize: Ein Fülle an Früchten, leuchtenden Farben und natürlich Laub. Aus diesen und anderen Naturmaterialien fertigen Sie Arrangements in verschiedenen Formen, die den Herbst in das Haus holen. Vor allem das Straußbinden kann im Kurs gelernt werden.
Bitte Gartenschere oder Obstmesser mitbringen. Material wird gestellt. Kosten sind nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.

E 24 207 W **Herbstliche Floristik**
30.9., Fr., 14.30 - 16.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

E 24 209 W **Herbstliche Floristik**
30.9., Fr., 17 - 19.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

Adventsfloristik

Aus Bindegrün und diversem Naturmaterial fertigen Sie Adventsschmuck in verschiedenen Techniken. Angeboten werden sowohl traditionelle Kränze und Gestecke als auch moderne Werkstücke.
Bitte Gartenschere oder Obstmesser mitbringen. Material wird gestellt. Kosten sind nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.

E 24 211 W **Adventsfloristik**
22.11., Di., 14.30 - 16.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

E 24 213 W **Adventsfloristik**
22.11., Di., 17 - 19.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

E 24 215 W **Adventsfloristik**
26.11., Sa., 10 - 12.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

E 24 217 W **Adventsfloristik**
26.11., Sa., 13 - 15.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

E 24 219 W **Adventsfloristik**
28.11., Mo., 14.30 - 16.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

E 24 221 W **Adventsfloristik**
28.11., Mo., 17 - 19.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

E 24 241 W **Pergamentkunst - Workshop I**
Das Arbeiten und Gestalten mit Pergamentpapier ist eine alte und sehr vielseitige Kunst. Im Workshop I erlernen Sie die Grundtechniken (Nachzeichnen, Ziselieren, Perforieren, Schneiden), die Sie zur Gestaltung mit Pergamentpapier brauchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Vorhandene Materialien und Werkzeuge können mitgebracht werden. Materialien und Leihwerkzeug werden auch zur Verfügung gestellt und verbrauchsabhängig (ca. 10 Euro) im Kurs bezahlt.
15.10., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iris Schobes, Dozentin der Pergamano-Pergamentkunst

E 24 243 W **Pergamentkunst - Workshop II**
Anwendung der Grundkenntnisse (Vorkenntnisse im Nachzeichnen, Ziselieren, Perforieren und Schneiden müssen vorhanden sein) und farbliche Gestaltung (Dorsieren, Malen mit verschiedenen Tinten und Schablonieren). Sie fertigen damit verschiedene Gegenstände wie Karten, Bilder, Schachteln, Lesezeichen, Windlichter, Tischdekoration usw.
Vorhandene Materialien und Werkzeuge können mitgebracht werden. Materialien und Leihwerkzeug werden auch zur Verfügung gestellt und verbrauchsabhängig (ca. 10 Euro) im Kurs bezahlt.
12.11., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iris Schobes, Dozentin der Pergamano-Pergamentkunst

E 24 247 W **Kalligrafie - die Kunst des „schönen" Schreibens**
Kalligrafie ist die Kunst des „schönen" Schreibens, die in den Zeiten des Computers fast vergessen ist. Ziel des Workshops ist die individuelle Gestaltung eines Schriftblattes (z. B. einer Postkarte, eines Plakates). Das schrittweise Erlernen einer ausgewählten Schreibschrift soll dazu befähigen, mit der Bandzugfeder umzugehen. Verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten werden vorgestellt und ausprobiert. Bitte einen kurzen Lieblingstext mitbringen (Zitat, Gedicht).
Kursmaterial wie Federn, Pinsel, Papier wird für ca. 3 Euro im Kurs zur Verfügung gestellt.
28.10. - 29.10., Fr., 17 - 20.45, Sa., 10 - 16 Uhr / 13 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Linda Schiller, Lehramt Gymnasium Kunst/Deutsch

E 24 249 W **Schnuppertag: Repräsentativ schablonierter Text - Aktion mit Tobias-David Albert**



Die Herstellung von Schrift mithilfe einer Schablone kann auch in größeren Dimensionen erfolgen und zu einem visuellen „Gesamtkunstwerk" führen. Alle, die gern einmal sehen wollen, was sich dahinter verbirgt und wie es geht, sind herzlich eingeladen. Vielleicht haben Sie dann Lust darauf, im kleineren Format, sich im Kurs „Typefaces - Schrift schablonieren" selbst kreativ auszuprobieren.

2.9., Fr., 11 - 17 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule Tobias-David Albert, Schriftgestalter, Kalligraf, Designer

E 24 251 W NEU **Typefaces - Schrift schablonieren**

Bei diesem praktischen Kurs soll es um einen Mittelweg zwischen Handschrift und Computerschrift gehen. Sie erlernen die Herstellung von Schrift mithilfe einer Schablone. Dabei ist die Vielfalt trotz etwas so Festgelegtem wie einer Buchstabenform so groß und individuell, wie uns die Vielfalt und Individualität menschlicher Gesichter umgeben. Ziel des Kurses ist die Gestaltung von schablonierter Schrift auf verschiedensten Medien - ob eine Wandgestaltung mit Hilfe von Schrift, Geschenkpapiere oder eine Postkarte mit einem lebendig schablonierten Spruch. Aber auch eigene Ideen, die mit Hilfe von Schriftschablonen realisiert werden können, sind möglich.
Beim ersten Kurstermin benötigen die Teilnehmer/-innen Papier und Bleistift. Schablonierpinsel, Farben und weitere Materialien werden mit dem Kursleiter im ersten Treffen besprochen.

5.10. - 7.12., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10., 9.11. 16.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tobias-David Albert, Schriftgestalter, Kalligraf, Designer

E 24 253 W **Buchbinde-Workshop**

Ein Buch ist wie ein Garten, den man in der Tasche trägt" (arabisches Sprichwort). Im Workshop soll eine solche kleine Kostbarkeit entstehen: Sie lernen ein fadengeheftetes Buch nach traditionellen handwerklichen Methoden zu fertigen, das sich beispielsweise als Notiz-, Tage- oder Skizzenbuch verwenden lässt. In einem Vorbereitungstreffen besprechen wir buchbinderische Grundlagen und die vielfältigen, individuellen Gestaltungsmöglichkeiten des Einbandes, den wir dann gemeinsam umsetzen. Ob für die eigene Tasche oder zum Verschenken, als Rezepte- oder Adressbuch - dieser Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse über Material und Arbeitsvorgänge so, dass sie ohne Weiteres im Hausgebrauch anwendbar sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Schere, Cutter, Bleistift, Geodreieck/Stahllineal, Falzbein, Schürze, Marmeladenglas, Rund- und/oder Flachpinsel, alte Zeitungen (Genaueres wird im Vorbereitungstreffen besprochen). Material wird auch zur Verfügung gestellt, ca. 8 - 10 Euro (je nach Verbrauch) sind im Kurs zu entrichten.

28.10., Fr., 17 - 18.30 Vorbesprechung, 4.11., Fr., 17 - 19.15,
5.11., Sa., 10 - 17.30, 6.11., So., 10 - 13 Uhr / 19 Ustd. 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Patrizia Meinert, Buchbinderin

E 24 255 W **Buchbinde-Workshop Schachteln und Kästen**

Eine schön bezogene Schachtel zieht Blicke auf sich, verwahrt Schätze, Geheimnisse oder auch Geschenke. Sie hilft Ordnung zu halten und den Inhalt zu schützen. Das Fertigen von Schachteln und Kästen ist eine ebenso wichtige „Disziplin" des Buchbinde-Handwerks wie das Bücher-Machen selbst. Die Kenntnisse von Material und den Grundprinzipien des Aufbaus erlauben Ihnen verschiedenste Behältnisse nach Ihren Vorstellungen zu fertigen - von einfach bis komplex. In diesem Kurs sollen diese Grundlagen vermittelt werden, wobei jede/r Teilnehmer/-in mit mindestens einer eigenen Schachtel nach Hause gehen soll.
Schere, Cutter, Bleistift, Geodreieck/Stahllineal, Falzbein, Schürze, Marmeladenglas, Rund- und/oder Flachpinsel, alte Zeitungen. Die Materialkosten betragen ca. 5 Euro.

19.11. - 20.11., Sa., 10 - 17.30, So., 10 - 13 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Patrizia Meinert, Buchbinderin

Origami-Geschenkboxen
Das Faszinierende an der Kunst des Papierfaltens ist, das man wirklich nichts anderes braucht als Papier! Mittels Verbindungsorigami entstehen aus einzelnen Papiermodulen originelle Schachteln, die sich hervorragend zum Verpacken kleiner Geschenke oder als dekorative Behältnisse zum Aufbewahren kleiner Schätze, Andenken usw. eignen. In diesem Workshop lernen Sie sowohl Dreieck-, Viereck-, als auch Fünfeckschachteln kennen, welche sich am besten dafür eignen, Verbindungsorigami leicht und mit schnellem Erfolg zu erlernen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Quadratische Blätter (z. B. Zuschnitte aus Werbeprospekten, Geschenkpapier, Origamipapier u. ä.) in der Größe ca. 15x15 cm. Falzbein wenn vorhanden. Material wird auch gestellt und steht gegen eine Gebühr zur Verfügung.

E 24 261 W **Origami-Geschenkboxen**
7.10. - 14.10., Fr., 9.30 - 12.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

E 24 263 W **Origami-Geschenkboxen**
14.10. - 15.10., Fr., 17.30 - 20.30, Sa., 9.30 - 12.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

E 24 265 W **Kleine Schmuckstücke aus Papier**
Es scheint eigentlich unmöglich - Schmuck aus Papier! Ich möchte Ihnen in diesem Workshop zeigen, wie Sie mittels Origami-Falttechniken zunächst Papierrohlinge, wie z. B. kleine Sterne, herstellen, diese im Anschluss weiter bearbeiten und somit haltbar machen können. Mittels entsprechender Haken, Stifte, Ösen und kleinen Perlen werden die Schmuckstücke letztendlich in tolle Ohrringe oder Kettenanhänger verwandelt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Falls vorhanden: dünnes Origamipapier (15x15, 10x10, 5x5), Falzbein; Zubehör für Ohrringe und Kettenherstellung (Ohrhaken, Nietstifte, Ösen, kleine Perlen, Rundzange etc.); Haarlack, farblosen Nagellack bitte mitbringen. Material wird auch im Kurs gestellt und steht gegen Gebühr zur Verfügung.
7.10. - 8.10., Fr., 17.30 - 20.30, Sa., 9.30 - 12.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

Tobias-David Albert, Kreatives Gestalten

Ich wünsche mir, mit den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern in einen lebendigen Dialog über die von mir angebotenen handwerklichen Techniken zu kommen. Eigene Ideen sind bei mir sehr Willkommen - im anderen Fall finden wir diese gemeinsam. Lerne ich selbst gern? Ich tue nichts lieber, als etwas Neues zu entdecken. Lernen ist für mich doch das Abenteuer des Lebens.



Weihnachtsorigami
Origami bezeichnet die alte japanische Kunst des Papierfaltens, die auch in Europa seit vielen Jahrzehnten immer neue Renaissancen erlebt. In diesem Workshop lernen Sie sowohl einfache als auch raffinierte Falttechniken kennen und verwandeln die so entstandenen Grundmodule in kleine Kunstwerke zum Thema Weihnachten. So entsehen Modelle zum Dekorieren von Wand, Fenster, Tür und Weihnachtsbaum sowie für Weihnachtskarten und zum Verschenken. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Wenn vorhanden: quadratisches Faltpapier (z. B. Zuschnitte aus Werbeprospekten, Geschenkpapier, Origamipapier) ca. 10x10 bis 15x15 cm, Falzbein, kleine spitze(!) Bastelschere und Papierleim bitte mitbringen. Material ist auch im Kurs erhältlich, ebenso Kopien von Faltanleitungen.

E 24 267 W **Weihnachtsorigami**
2.12., Fr., 9.30 - 12.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

E 24 269 W **Weihnachtsorigami**
2.12., Fr., 17.30 - 20.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

E 24 271 W **Weihnachtsorigami**
3.12., Sa., 9.30 - 12.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katja Kötz, Kreativkursleiterin

E 24 275 W **Verborgenes Gold - Kindheitserinnerungen an die Weihnachtszeit**
Sie werden zu einer Reise in die Vergangenheit eingeladen, einer Reise zurück in die eigene Kindheit, zurück zum Weihnachtsfest von damals. Der Glanz und die Freude des Kindes an Weihnachten wird in Form einer jeweils ganz individuellen Collage zu neuem Leben erweckt. Dafür bringt jede/r seine ganz persönlichen Erinnerungsstücke mit: z. B. alte Photos von Personen, Geschenken, dem Ort, an dem Weihnachten gefeiert wurde (Bitte die Photos als Photokopien mitbringen), alte Weihnachtsrezepte, Gedichte, Lieder, usw.. Auch Papiere, Stoffe und andere Materialien, die generell an Weihnachten erinnern, können mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: oben aufgeführte Weihnachtsmaterialien, zwei Bögen Zeichenkarton A3, Leim, Tusche, Feder und Pinsel, Buntstifte, Wassermalfarbe
2.12. - 3.12., Fr., 18.30 - 21, Sa., 10 - 16 Uhr / 11 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Steffi Sahre, Dipl.-Malerin/Grafikerin

Textiles Gestalten, Mode, Nähen

E 24 303 W **Schnuppertag: Klöppeln**

Schauen Sie der Kursleiterin über die Schulter, bei einer alten Handwerkstechnik, die Sie im Kurs E 24305 W selbst erlernen können und kommen Sie ins Gespräch rund ums Klöppeln.
2.9., Fr., 15.30 - 16.15 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Pampel, Dipl.-Lehrerin; Handarbeitslehrerin

E 24 305 W **Workshop Klöppeln -Traditionelles Handwerk selbstgestaltet**
Alle, die Interesse haben, sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ob Sie Klöppeln erlernen wollen oder Ihre Fähigkeiten vervollkommnen, Sie finden im Kurs Muster zum Erarbeiten.
Bitte mitbringen: Klöppelsack, 8 -10 Paar Klöppel, Schere, Stecknadeln, 2,50 Euro für Arbeitsmaterial
3.12. - 17.12., Sa., 10 - 13 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Pampel, Dipl.-Lehrerin; Handarbeitslehrerin

Strickend durch den Herbst
Ob Ihre letzte gestrickte Masche viele Jahre her ist und Sie wieder mit dem Stricken beginnen möchten, ob Sie noch nie eine Stricknadel in der Hand hatten oder ob Sie schon vieles gestrickt haben, sich aber noch nie an das Socken stricken gewagt haben, bei diesen Kursen ist für jeden etwas dabei. Stricken Sie sich durch den Herbst.
Im Anfängerkurs „Eine links, eine rechts" erlernen Sie die Grundkenntnisse des Strickens. Wenn Sie dann die Stricklust gepackt hat, können Sie gleich nahtlos weiterstricken im anschließenden Sockenstrickkurs oder sich im „Hausschuhe stricken und filzen" üben oder eine lustige Krümelmonster-Handytasche herstellen.

E 24 307 W Eine links, eine rechts - Stricken für Anfänger/-innen
Sie möchten gern stricken lernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Im Strickkurs für Anfänger erlernen Sie die Grundlagen des Strickens. Damit Sie auch ein Ergebnis Ihrer Bemühungen erkennen können, werden wir einen Schal stricken.
Bitte mitbringen: dicke Wolle und eine dazu passende Rundstricknadel (auf der Wolle ist die Nadelgröße angegeben)
13.9. - 27.9., Di., 15.15 - 16.45 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kati Schäfer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

E 24 309 W Socken stricken
In gemütlicher Runde und mit fachlicher Anleitung lernen Sie Socken selbst zu stricken. Damit bleiben Ihre Füße auch im Winter schön warm und Sie können Ihre Freunde oder Familie mit einem persönlichen Weihnachtsgeschenk überraschen. Vorraussetzung: Strick-Kenntnisse oder Besuch des Anfängerkurses
Bitte mitbringen: 5er Set Sockenstricknadeln Größe 3, Wolle 6-fädig
4.10. - 15.11., Di., 15.15 - 16.45 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Kein Kurs am 18.10., 25.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kati Schäfer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

E 24 311 W Hausschuhe stricken und filzen
In diesem Kurs lernen Sie, wie Hausschuhe gestrickt werden. Das klingt erst einmal kompliziert, ist aber sehr einfach. Durch die Verwendung spezieller Strick- und Filzwolle können die fertig gestrickten Hausschuhe dann in der Waschmaschine verfilzt werden und es entstehen wunderschöne Puschen. Da die Stricktechnik einfach ist, ist der Kurs auch für Ungeübte geeignet. Voraussetzung: Strick-Kenntnisse oder Besuch des Anfängerkurses.
Bitte mitbringen: 5er Set Sockenstricknadeln Größe 8, Rundstricknadel Größe 8, 200 g Wolle „Wasch-Filz"
5.10. - 9.11., Mi., 15.15 - 16.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kati Schäfer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

E 24 313 W Krümelmonster Handytasche
In diesem Workshop stricken Sie eine Handytasche, die wie ein Krümelmonster aussieht. Diese kleinen lustigen Gesellen sind schnell hergestellt und erwecken Freude bei jedem Betrachter. Sie sind auch als Geschenk ideal geeignet. Voraussetzung: Strickkenntnisse oder Besuch des Anfängerkurses
Bitte mitbringen: dicke Wolle, verschiedene Wollreste, kleine Holzperlen oder Knöpfe für die Augen, 5er -Set Sockenstricknadeln, dicke Stopfnadel, Garn, Handy oder Handymaße
4.11., Fr., 13 - 17.45 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kati Schäfer, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

E 24 317 W **Stoffe färben**

Im Workshop sollen die Stoffe in Farbverläufen gefärbt werden. Jede/r gestaltet seine eigene Palette in den Farben des Farbkreises. Es entstehen kleine Stoffflächen, die z. B. für Patchwork verwendet werden können.
Bitte ausreichend (mehrere Meter) vorgewaschenen weißen Baumwollstoff, Arbeitskleidung, Gummihandschuhe, ausreichend Plastiktüten zum Transport, große Joghurt- oder andere Plastikbecher, großen Eimer mitbringen. Zusätzlich entstehen ca. 10 Euro Materialkosten, die im Kurs zu entrichten sind.
24.9., Sa., 10 - 15.15 Uhr / 7 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

E 24 319 W **Färben mit Naturfarben**

Im Workshop erlernen Sie das Färben von eigenen Seidentüchern und -schals, Leinenstoffen oder Wollsträngen für das Weiterverarbeiten zum Stricken. Die Farbpalette reicht von Zitronengelb von Apfelrinde, Goldfarben von Zwiebelschalen, Olivgrün von Birkenblättern bis hin zu Rot von Kastanienblättern. Es können verschiedene Färbungen vorgenommen werden und es kann mit verschiedenen Farben und Materialien experimentiert werden.
Bitte mitbringen: Schere, Stift, Papier, Gummihandschuhe, Eimer, Plastiktüten, alte Handtücher. Weiteres Material wird gestellt und nach Verbrauch berechnet ca. 2 bis 4 Euro. Eine kleine Broschüre mit Tipps rund um das Färben mit Naturfarben erhalten Sie für 3 Euro.
4.11. - 5.11., Fr., 15 - 18 Uhr / 9 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Merfert, Dipl.-Designerin in Textilkunst (FH)

E 24 321 W **Workshop Filzen**

Sie können ein Werkstück nach eigenen Vorstellungen herstellen, z. B. eine Tasche, eine Schale oder Schuhe in der Technik des Rundumfilzens. Sie haben ebenfalls die Möglichkeit, in der Technik des Nunofilzens (Wolle auf Seide) einen Schal anzufertigen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Lappen, Schere, Stift, kleiner Eimer, ggf. Kernseife, für größere Werkstücke altes Bettzeug. Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.
22.10., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

E 24 323 W **Filzwerkstatt**

Kleine Einführung in das Filzhandwerk. Im Workshop werden dann die verschiedenen Techniken des Nass-Filzens erprobt. Nach individueller Vorliebe fertigen Sie kleine Schmuckstücke (Ketten, Blüten, Bilder) in ihren persönlichen Farben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Material wird zur Verfügung gestellt. Kosten dafür sind nach Verbrauch (ca. 5 - 10 Euro) im Kurs zu entrichten.
12.11., Sa., 10 - 14.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

Anmeldung per Fax

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Nutzen Sie unser Faxformular am Ende des Programmheftes.

E 24 327 W **Intensivkurs Nassfilzen für Anfänger/-innen**

Im Kurs erhalten Sie nach einer kurzen geschichtlichen Einführung, die Möglichkeit in einzelnen Schritten das Filzhandwerk anhand von verschiedenen Techniken und Kombinationsmöglichkeiten gründlich zu erlernen. Innerhalb der Kursstunden können von kleinen Objekten (Ketten, Ringe, Eierbecher) bis hin zu größeren Objekten, wie z. B. ein Hut, Filz- oder Seidenschal und/oder Handschuhe gefilzt werden. Ziel des Kurses ist, alle wichtigen und grundlegenden Filzmethoden und Schwierigkeitsgrade erprobt und erlernt zu haben.

Bitte mitbringen: Kernseife, Schere, Stift, Papier, alte Handtücher und ein altes Baumwollbettlaken (o. ä.), Plastiktüten. Das Material kann erworben werden. Nach den ersten Unterrichtsstunden kann über eine Sammelbestellung eigenes Material verwendet werden. Wollpreis: 100 g = 3,80 Euro. Für 3 Euro erhält man eine Broschüre über die ersten Schritte des Filzens.

6.10. - 8.12., Do., 14 - 16 Uhr / 26,7 Ustd. 80 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Merfert, Dipl.-Designerin in Textilkunst (FH)

E 24 329 W **Filzschmuck**

Auf der Basis von Filzperlen und weiteren Formen aus Filz fertigen Sie sich in Kombination mit Edelstahl und Silber individuellen Filzschmuck. Dabei lernen Sie grundlegende Techniken des Nassfilzens und die Verarbeitung zum Schmuck. So entstehen Ohrschmuck, Ketten Ringe und Anstecker. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Lappen, Schere, Kombizange, Stopfnadel. Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.

5.11., Sa., 10 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

E 24 331 W **Weihnachtliches Filzen**

Mit Schafwolle, warmen Seifenwasser und der Kraft Ihrer Hände fertigen Sie weihnachtliche Accessoires für Baum und Tisch. Dabei erlernen Sie verschiedene Filztechniken z. B. Flächenfilz, Rundumfilz, Kugel und Kordel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Lappen, Schere, Stift, kleiner Eimer, ggf. Kernseife. Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben.

3.12., Sa., 10 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

E 24 335 W **Patchwork - Streifentechnik (Log Cabin)**

Sie lernen den rationellen Umgang mit Rollschneider, Schneidematte, Lineal. Verschiedene Nähmethoden werden vorgestellt. Mit Hilfe von Streifentechnik entstehen unterschiedliche Blöcke, die zu einem dekorativen Wandquilt, Tischläufer oder diversen Kleinigkeiten, die für die Adventszeit zusammengesetzt werden. Quilten mit der Nähmaschine wir auch ausprobiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schreibzeug, Nähzeug, Schere, vorhandene Stoffe bitte zur Vorbesprechung mitbringen. Weiteres Material wird in der Vorbesprechung benannt.

9.11., Mi., 17 - 20, Vorbesprechung, 25.11., Fr., 17 - 21,
26.11., Sa., 10 - 16 Uhr / 17 Ustd. 68 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

E 24 337 W **Kreatives Textilrecycling**
Ausgediente Textilien aus Trikot und Gewebe werden in Kombination mit Wolle und anderen Materialien in bekannten Techniken (häkeln, stricken, nähen) oder neuen Techniken (Cracy-Technik) verarbeitet. Dabei entstehen individuelle tragbare Gebrauchsgegenstände z. B. Tücher, Shirts, Gardinen, Matten, Taschen, Schuhe u. a.
Das Nähen an der Nähmaschine sowie häkeln und stricken können im Kurs ebenfalls gelernt werden.
Bitte mitbringen: Alttextilien (auch verwachsene, kaputte oder fleckige aus diversen Materialien und Qualitäten), Wolle, Stecknadeln, Schere, Schreibzeug
20.1., Fr., 16 -19, 28.1., Sa., 10 - 16.30 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Schulze, Floristin

Grundkurs Schneiderhandwerk
Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.
Inhalt: Kennenlernen und Umgang mit der Nähmaschine; einfache Sticharten; Erarbeitung von Nähproben.
Bitte mitbringen: Näh- und Stecknadeln, Heft- und Nähgarn, Maßband, Schere, Stoffreste.
Nähmaschinen vorhanden. Eigene Nähmaschine kann auch mitgebracht werden.

E 24 341 W **Grundkurs Schneiderhandwerk**
12.9., Mo., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

E 24 343 W **Grundkurs Schneiderhandwerk**
17.10., Mo., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

E 24 345 W **Grundkurs Schneiderhandwerk**
12.11., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

E 24 347 W **Grundkurs Schneiderhandwerk**
5.12., Mo., 17 - 20 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

Spezialkurs Schneiderhandwerk
Kenntnisse des Schneiderhandwerks werden vermittelt und bei der Herstellung von Nähproben praktisch ausprobiert (Saumvarianten, Kragen, Taschen, Kanten, Schlitzverarbeitung, Reißverschluss, Knopflöcher). Das Probematerial wird zur Verfügung gestellt. Die Kosten dafür (ca. 3 Euro) sind zusätzlich im Kurs zu entrichten. Der Kurs ist auch gedacht für Interessenten an einem Studium oder eine Ausbildung in Richtung Textiltechnik, (Mode-)Design, Gestaltung. Besuch des Grundkurses oder entsprechende Kenntnisse sind Voraussetzung.
Bitte mitbringen: Nadeln, Heftgarn, Schneiderkreide, Lineal, Maßband, Schere, Bleistift und 3 Euro für Material. Nähmaschinen vorhanden. Eigene Nähmaschine kann auch mitgebracht werden.

E 24 349 W **Spezialkurs Schneiderhandwerk**
13.9. - 11.10., Di., 17 - 20 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 4.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

E 24 351 W **Spezialkurs Schneiderhandwerk**
7.11. - 28.11., Mo., 17 - 20 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

E 24 355 W Spezialkurs Schneiderhandwerk
9.1. - 30.1., Mo., 17 - 20 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uschi Wiese, Herrenmaßschneiderin

E 24 357 W Experimentelles Nähen - was kann meine Nähmaschine?
Der Kurs bietet eine Einführung in die Funktionsweise der Nähmaschine, um anschließend Accessoires wie Schal, Mütze, Stulpen, kleine Taschen fantasievoll mit unterschiedlichen Materialien aus Wollstoff, Strickstoff, Jersey zu gestalten. Auch Applikation mit der Nähmaschine wird vorgestellt.
Bitte mitbringen: diverse Stoffe ca. 30 bis 60 cm. Weiteres Material wird in der Vorbesprechung benannt.
11.1., Mi., 17 - 18.30 Uhr, 14.1., Sa., 10 - 16 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

E 24 359 W Gestalten von Outfits - Mode selbst gemacht: Rock oder Oberteil
Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen gedacht, die sich für Mode, Schnittgestaltung und Nähen interessieren. Schwerpunkte sind: Materialkunde, Konstruktion eines einfachen Schnittes (z. B. den Entwurf aus dem Modezeichen-Kurs), Schnittveränderungen, Fertigschnitte/Schnittmusterbogen, Zuschnitt, Heften, Nähen (mit Einführung in den Umgang mit der elektrischen Nähmaschine). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Packpapier, Bleistift, langes Lineal, Schere, Bandmaß, Dreieck, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln. Weiteres Material wird in der Vorbesprechung benannt. Nähmaschinen werden gestellt. Eigene Nähmaschine kann auch mitgebracht werden.
5.10., Mi., 17 - 20 Uhr Vorbesprechung, 15.10., 22.10., Sa., 10 -16 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Frank, Dipl.-Textildesignerin

E 24 361 W Perfekt gekleidet mit eigenem Stil
Interessieren Sie sich für Mode und Nähen? Wollen Sie Ihrer Kreativität neue Impulse verleihen? Haben Sie die Uniformität der gängigen Bekleidungsketten satt? Dann lernen Sie in diesem Kurs Tipps und Kniffe kennen, wie Sie Ihr eigenes Outfit gestalten - und mit wenig Aufwand aufpeppen. Schwerpunkt dieses Kurses ist die Einführung in die Arbeit mit der Nähmaschine und die Gestaltung eigener Kreationen anhand eines individuell abgestimmten Wunschmodells (z. B. Rock oder Hose) - welches wir in der Vorbesprechung festlegen. Dabei kann alternativ altes Material zu neuem verarbeitet werden (Omas Mantel oder Mutters Seventies-Kleid, falls gewünscht bitte zur Vorbesprechung mitbringen) oder mit komplett neuen Stoffen gearbeitet werden. Ergänzt wird der Kurs durch einen Überblick über die Arbeit mit typgerechten Farben und ergänzenden Accessoires. Vorkenntnisse im Nähen sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Kopierpapier (Seidenpapier), langes Lineal, Bandmaß, Nähgarn, Näh- und Stecknadeln. Stift und Papier. Weiteres Material und Kosten werden in der Vorbesprechung genannt.
12.9.,Mo., 18 - 21 Uhr, Vorbesprechung, 17.9., Sa., 10 - 17.30, 18.9., So., 9 - 13.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Diethild Bansleben, Stil-Coach,
Kursabschlüsse u. a. Schnittkurs DOB an der Schule für Mode/Grafik/Design, Offenbach a. M.

E 24 363 W Wie fertige ich (m)einen Modeschnitt? - Grundkurs
Haben Sie Lust die eigenen Kreationen umzusetzen? Finden Sie selten ein Stück beim Shoppen, was richtig passt? Möchten Sie Ihren Berufswunsch im Mode- oder Bekleidungsbereich bekräftigen? Schwerpunkt des Kurses sind die Grundschnitte für Rock, Oberteil und Hose aus der Damenoberbekleidung, welche die notwendige Ausgangsbasis für Schnittvariationen bilden. Sie erfahren, welche Körpermaße Sie für das Erstellen der jeweiligen Grundschnitte benötigen und wie Sie diese an der Figur ermitteln.
Bitte mitbringen: A3-Block, Transparentpapier, H u. HB Bleistifte, Buntstifte, 30 cm Lineal, evtl. Kurvenlineale, Dreieck vorzugsweise Geodreieck, Zirkel, Klebeband (Malerkrepp), Schere, Taschenrechner, 1,50 Euro für Kopien
8.10., 15.10., 22.10., 29.10., Sa., 10 - 13 Uhr , 20.10., Do., 18 - 21 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Muschter,
Dipl.-Designerin (FH) Modedesign, Herrenschneiderin

E 24 367 W **Wie fertige ich m(einen) Modeschnitt? - Ärmel**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer/-innen aus dem Grundkurs. Kursinhalte sind die Ärmelgrundkonstruktion, die Wechselbeziehungen zwischen Armloch und Ärmel sowie verschiedene Modellierungen (Ärmelweiten, kurzer Ärmel, Bündchen- und Flügelärmel).
Bitte mitbringen: A4-Block, Transparentpapier, Bleistifte (H und HB), Buntstifte, 30 cm Lineal, evtl. Kurvenlineale, Dreieck (vorzugsweise Geodreieck), Zirkel, Klebeband (Malerkrepp), Schere, Taschenrechner, Maßtabelle und Maßstab aus dem Grundkurs, 1 Euro für Kopien
10.11., Do., 18 - 21, 12.11., Sa., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Muschter,
Dipl.-Designerin (FH) Modedesign, Herrenschneiderin

E 24 369 W **Wie fertige ich (m)einen Modeschnitt? - Rock**

Dieser Kurs richtet sich vorrangig an die Teilnehmer/-innen aus den vorhergehenden Kursen. In diesem Aufbaukurs erstellen Sie nach Ihren Maßen einen eigenen Rockgrundschnitt. Bei der praktischen Anwendung ihrer Vorkenntnisse aus Kurs 1, lernen Sie nun generelle Arbeitsschritte für das Erstellen und Erproben eines Schnittes kennen. Weiterhin werden Rockmodellierungen (Saumerweiterungen, Volants, Formbund) erarbeitet.
Materialien für ersten Termin: Packpapierrolle, Transparentpapier, größtmögliches Lineal und Dreieck (von Vorteil: 80 - 100 cm), Zirkel, Kurvenlineale, Bleistifte, Taschenrechner, Maßband, Kreppband, 1 Euro für Kopien, Unterlagen zum Maßnehmen und zum Rock aus Kurs 1. Weitere Materialien werden im ersten Kurstermin besprochen.
14.1., 21.1., 28.1., 4.2., Sa., 10 - 13 Uhr, 2.2., Do., 18 - 21 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Muschter,
Dipl.-Designerin (FH) Modedesign, Herrenschneiderin

Literatur, Kreatives Schreiben, Theater

E 25 003 W NEU **Moderne Arabische Literatur**

In Zusammenarbeit mit dem eurient e. V., Verein für transmediterranen Kulturdialog
Seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert gab es in der arabischen Welt vielfältige politische Erneuerungen, die auch in der Literatur ihren Niederschlag fanden. Zahlreiche arabische Autoren und Autorinnen haben sich im literarischen Betrieb einen Namen gemacht und geben Zeugnis von Kriegen, repressiven Regimes, politischen Umbrüchen, aber auch von vielen kleinen Einzelschicksalen. Übersetzungen machen diese Werke auch der nicht arabischkundigen Leserschaft zugänglich. Der Kurs soll einen kleinen Einblick in die Entwicklungen und wichtige Namen der arabischen Literaturszene geben.
23.11., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rebecca Nordin-Menke,
eurient e. V., Verein für transmediterranen Kulturdialog

E 25 005 W **Erste Schritte zum Schreiben**

Ein Musiker übt auf seiner Violine, ein Maler muss technische Fertigkeiten erlernen - auch das literarische Schreiben weist eine handwerkliche Komponente auf, kann geübt und erlernt werden. Der Kurs gibt Anregungen für erste Schreibversuche, erklärt grundlegende Schreibtechniken und versucht darüber hinaus, anhand von Übungen die Themen „Beobachtung und Recherche" in den Mittelpunkt zu stellen - grundlegende Fertigkeiten, um spannende Charaktere und Geschichten zu entwickeln. Das prosaische Erzählen steht im Mittelpunkt, doch auch die Bereiche Lyrik, Film und Theater können gestreift werden. Bitte Schreibzeug nicht vergessen.
22.9. - 27.10., Do., 19.15 - 21.30 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mirko Wenig, Autor, Redakteur

E 25 007 W NEU **Lebenswege - eine Anleitung zum biografischen Schreiben**
Das Leben eines jeden Menschen ist einzigartig und einmalig. Oft werden Anekdoten und Geschichten zu besonderen Anlässen erzählt. Besonders faszinierend und dauerhafter ist aber das Festhalten in Textform: das geschriebene Wort. Der Kurs vermittelt einen Einblick in den Aufbau von Geschichten und kreativen Schreibmethoden. Im Vordergrund steht das eigene Schreiben.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Schreibzeug nicht vergessen.
8.11. - 29.11., Di., 17 - 19.15 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Wöpke, Schreibcoach, Kunsttherapeutin

Bitte beachten Sie auch den Kurs E 24 247 W Kalligrafie - die Kunst des „schönen" Schreibens.

E 25 009 W NEU **Kurzgeschichten schreiben**
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die Lust am Schreiben haben oder das Schreiben für sich entdecken wollen und interessiert am „Handwerkszeug" des Schreibens sind. Es ist ein erstes Kennenlernen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Themen sind u. a.: Was ist eine Kurzgeschichte? - Bauelemente einer Kurzgeschichte - Der Alltag als Material. Neben einem theoretischen Teil wird das eigene Schreiben und Ausprobieren im Vordergrund stehen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Schreibzeug nicht vergessen.
9.1. - 30.1., Mo., 17 - 19.15 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Wöpke, Schreibcoach, Kunsttherapeutin

Kreatives Schreiben für alle Altersgruppen
Für alle, die selbst schreiben (Tagebücher, Reiseberichte, Gedichte, Erzählungen, Romane u. a.). Der Kurs bietet fundierte Textkritik und sachkundige Beratung. Im Wesentlichen wird die Fähigkeit vermittelt, den Kern des eigenen Textes zu erkennen und ihn dann selbst literarisch besser „ans Licht zu bringen". Eigene Texte sollten deshalb vorhanden sein und mitgebracht werden. Der Kurs hat Werkstattcharakter.
Bitte zum ersten Termin Papier, Stifte und eigene Textentwürfe mitbringen.

E 25 011 W Kreatives Schreiben für alle Altersgruppen
19.9., 10.10., 7.11., 5.12., 9.1., Mo., 8.30 - 11 Uhr / 16,67 Ustd. 50 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Biskupek, Autor

E 25 013 W Kreatives Schreiben für alle Altersgruppen
19.9., 10.10., 7.11., 5.12., 9.1., Mo., 19 - 21.30 Uhr / 16,67 Ustd. 50 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Biskupek, Autor

E 25 015 W Kreatives Schreiben für alle Altersgruppen
29.9., 27.10., 24.11., 15.12., 12.1., Do., 19 - 21.30 Uhr / 16,67 Ustd. 50 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Biskupek, Autor

Bitte beachten Sie auch den Kurs E 24 247 W Kalligrafie - die Kunst des „schönen" Schreibens und den Kurs zum Atemtraining E 27 031 W.

E 26 001 W NEU **„Wir geben nix" mit dem Jugendkabarett der Leipziger Pfeffermühle**



Unkonventionell, frisch und frech präsentiert sich das jüngste Kabarett-Ensemble Leipzigs. Begleitet von professionellen Musikern wie Ketavan Warmuth, Hannes Petri und Albrecht Bibas zeigen die Darsteller Elisabeth Sonntag, Anne Schmidt, Andre Bautzmann und Robert Günschmann vollen Einsatz, wenn es darum geht, gesellschaftspolitische Schieflagen auf den Punkt und die Pointe zu bringen. „Wir geben nix" ist das jüngste der bisherigen sechs Programme. Es ist ein kritischer Blick der Zwanzigjährigen auf Politik und Alltag in Deutschland, dargeboten auf sinnlich-konkrete und zugleich urkomische Weise. Das Gros der Texte stammt aus der Feder von Cornelia Molle, die Regie besorgte Hans-Walter Molle.

2.9., Fr., 19 - 20 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Molle, Autorin,
Hans-Walter Molle, Kabarett-Regisseur

2

E 26 003 W Workshop Kabarett

Der Workshop bietet in zwei Arbeitsrunden eine intensive Beschäftigung mit der politischen Satire und wendet sich an Interessierte, die selbst aktiv werden möchten. Der Vorbereitungsabend dient der Materialsichtung und klingt mit einem gemeinsamen Vorstellungsbesuch in der Leipziger Pfeffermühle (Eintritt inklusive) aus. Am Samstag wird auf der Bühne an Mimik, Gestik, Sprache und Körpersprache gearbeitet. Eigenes Textmaterial ist erwünscht, aber nicht Bedingung.

10.11., Do., 18.30 - 22, 12.11., Sa., 11 - 16.30 Uhr / 12 Ustd. 58 EUR
Leipziger Pfeffermühle in Kretschmanns Hof,
Katharinenstraße 17 Cornelia Molle, Autorin,
Hans-Walter Molle, Kabarett-Regisseur

Bitte beachten Sie auch die Kurse E 24 137 W „Die belebte Puppe - Workshop Theater-Puppenbau" und E 24 139 W „Welt der Verwandlung - Faschingsmaskenbau" sowie den Grund- und Aufbaukurs „Körpersprache - Sprachlos viel los!", E 27 041 W und E 27 043 W.

Sprecherziehung, Rhetorik, Gebärdensprache

Rhetorik 1 bis 3

Immer mehr Menschen erkennen, wie wichtig es ist, gut reden zu können, wie wichtig das Beherrschen rhetorischer Grundfertigkeiten für ihre berufliche und persönliche Qualifizierung sein kann. Wir wollen Ihnen helfen, Ihre individuelle Kommunikationsbefähigung zu verbessern.
REDEN LERNT MAN NUR DURCH REDEN!
Deshalb üben wir in einer vertrauensvollen und freundlichen Gruppenatmosphäre.

Rhetorik 1 - Elementarkurs

Grundlagen der rhetorischen Kommunikation; Kommunikationsmodell; Funktion und Bedeutung des nonverbalen Verhaltens; Selbstbild/Fremdbild; Sprech-Denk-Vorgang; Unterschied zwischen Schreibe und Spreche; Fünfsatz nach Geissner; Umgang mit Sprechangst und Lampenfieber; Video-Training mit individueller Auswertung. Der Kurs ist eine gute Voraussetzung für die Teilnahme an „Rhetorik 2" und „Rhetorik 3".

E 27 003 W Rhetorik 1 - Elementarkurs

7.10. - 9.10., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann,
Sprechwissenschaftler

E 27 005 W **Rhetorik 1 - Elementarkurs**
21.10. - 23.10., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

E 27 007 W **Rhetorik 2 - Diskussion und Gespräch**
Die vorherige Teilnahme am Kurs Rhetorik 1 ist wünschenswert, aber nicht Bedingung. Wir trainieren Diskussions- und Gesprächssituationen in Vorbereitung, Durchführung und Auswertung. Gesprächsleitung, Fragetechnik, Argumentationsverfahren, Zuhörtraining.
25.11. - 27.11., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

E 27 009 W **Rhetorik 3 - Umgang mit unfairen rhetorischen Verfahren**
Die vorherige Teilnahme am Kurs Rhetorik 1 ist Bedingung.
Inhalt: Im Alltag begegnen uns leider oft Kommunikationspartner, die sich unfair verhalten und uns das Leben schwer machen. In der geschützten Gruppensituation lernen wir, unfaire Methoden zu erkennen und uns dagegen zur Wehr zu setzen. Wir üben das in vorgestellten Redesituationen. Individuelle Videoauswertung vertieft und stärkt unsere neuen Erkenntnisse.
9.12. - 11.12., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16, So., 9 - 13.30 Uhr / 15 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

E 27 011 W **Small Talk - kleines Gespräch mit großer Wirkung**
Wir üben Gesprächssituationen bei ersten persönlichen Kontakten, also in der ständig ablaufenden alltäglichen Kommunikation. Erster Eindruck - letzter Eindruck? Wie kann ich in den ersten Augenblicken bei meinem Gegenüber ein positives Vorurteil hervorrufen? Wie wirke ich überhaupt? Mit diesen Fragen wollen wir uns in der geschützten Gruppe beschäftigen. Wir machen gemeinsame Kommunikationserfahrungen, sehen uns im Videofilm, besprechen unsere Stärken und geben uns Ratschläge.
16.12. - 17.12., Fr., 18 - 21.15, Sa., 10 - 16 Uhr / 10 Ustd. 51 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Hans-Christian Neumann, Sprechwissenschaftler

Sprecherziehung - dialektfreies Sprechen
Durch einen ausgeprägten Dialekt kann die persönliche Wirkung vor allem im Berufs- und Geschäftsleben eingeschränkt werden. Deshalb soll dieser Kurs dazu beitragen, die dialektfreie Aussprache mit entsprechenden Übungen zu fördern. Dabei werden Grundregeln der deutschen Standardaussprache vermittelt und Methoden für ein sinnvolles Üben erworben. Die Teilnehmer/-innen erhalten Übungen, Hinweise und Ratschläge, wie sie ihre Sprechstimme funktionell trainieren können.

E 27 021 W **Sprecherziehung - dialektfreies Sprechen**
7.9. - 9.11., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Katharina Schreiter, Logopädin, Voicecoach

E 27 023 W **Sprecherziehung - dialektfreies Sprechen**
23.11. - 18.1., Mi., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 28.12.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Katharina Schreiter, Logopädin, Voicecoach

Mit Sprech- und Stimmtraining Hochdeutsch sprechen lernen
Im Kurs wird praktisch trainiert, wie man seine stimmlichen und sprecherischen Möglichkeiten mit dem Ziel, Sprechen, Vorlesen und Vortragen zu können, ohne Druck auf die Stimmbänder, ohne Heiserwerden und ohne sonstige Fehlbelastung entfalten kann. Im Kurs üben Sie das sowohl anhand vorgegebener Übungstexte als auch anhand von Prosatexten und Gedichten eigener Wahl. Weitere Schwerpunkte sind: Erlernen der Atemtechnik und Artikulation sowie inhaltliche Akzentsetzung, auffallende Fehler beheben mit dem Ziel einer wohlklingenden hochdeutschen Aussprache. Aktive Mitwirkung der Teilnehmer/-innen (z. B. Üben zu Hause) wird für den Kurs vorausgesetzt.

E 27 027 W **Mit Sprech- und Stimmtraining Hochdeutsch sprechen lernen**
24.9. - 15.10., Sa., 9 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

E 27 029 W **Mit Sprech- und Stimmtraining Hochdeutsch sprechen lernen**
7.1. - 28.1., Sa., 9 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

E 27 031 W **Richtig Atmen - richtig sprechen - richtig vital!**
Atemtraining für alle ohne Vorkenntnisse.
Von der Körperhaltung ausgehend bietet der Kurs ein Training der Atemmuskulatur an, mit dem Ziel einer elastischen Spannhalte (Stütze) beim Sprechen und bei allen Aufgaben, die Vitalität und Ausstrahlung erfordern, wie Sprechen, Singen, Schauspiel, Instrumentenspiel. Funktionsstörungen dieser Grundlagen können zu Beeinträchtigungen der eigenen Aktivität und des Wohlbefindens führen.
5.11. - 3.12., Sa., 9 - 10.30 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

E 27 041 W **Grundkurs Körpersprache - Sprachlos viel los!**
Mal selbstbewusst, stark, fröhlich. Mal nervös, ängstlich, leise ... Unterschiedliche Situationen machen uns zu unterschiedlichen Menschen. Und doch: Manchmal kommt es drauf an. Da muss man einfach gut rüberkommen - gerade, wenn die Aufregung am größten ist. Wie man den eigenen Körper besser wahrnimmt, ihn einzuschätzen und einzusetzen lernt ... Der Kurs wird nach Möglichkeiten und Wegen suchen. Denn mit der Bewusstmachung der Wirkungsweise von Körper, Stimme und Sprache ist der Grundstein bereits gelegt. Anhand von Trainingsspielen aus dem Schauspielunterricht, mithilfe von Statusübungen und Improvisationstechniken werden wir die Macht der Körpersprache erforschen, die vielseitigen Möglichkeiten von Mimik und Gestik erproben und die eigene Beobachtungsfähigkeit schulen.
Bitte bequeme Kleidung und flexible Schuhe bzw. dicke Socken und 2 Euro für Lehrmaterial mitbringen.
27.1. - 29.1., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 16, So., 10 - 13 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hanka Büchner, Theaterpädagogin, Dramaturgin

E 27 043 W **Aufbaukurs Körpersprache - Sprachlos viel los!**
Für alle, die schon einmal am Grundkurs Körpersprache teilgenommen haben. Der Kurs bietet die Chance, mit Mitteln und Möglichkeiten des Theaters erworbene Kenntnisse aus den Trainingsübungen des Grundseminars zu erweitern, die Wahrnehmung der eigenen Körperlichkeit intensiver zu schulen und den Blick auf die allgegenwärtige Sprache unserer Körper zu schärfen. Neben erweiterten Einblicken in schauspieltechnische Grundlagen widmen sich die Teilnehmer/-innen an diesem Wochenende Szenenstudien, die dazu beitragen, sich in unterschiedliche Situationen schnell einzufühlen und zu behaupten.
Bitte bequeme Kleidung und flexible Schuhe bzw. dicke Socken und 2 Euro für Lehrmaterial mitbringen.
3.2. - 5.2., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 16, So., 10 - 13 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hanka Büchner, Theaterpädagogin, Dramaturgin

Deutsche Gebärdensprache
Um einen umfassenden Einblick in die Kultur der Gehörlosen gewähren zu können, sind es gehörlose Dozent/-innen, die die Kurse leiten. Da die Gebärdensprache ihre Basissprache ist, sind sie die kompetentesten Lehrkräfte sowohl für die Vermittlung der DGS als auch für die Darstellung der kulturellen Elemente und Umgangsformen innerhalb der Gebärdensprachgemeinschaft.

Deutsche Gebärdensprache I
Im Grundkurs lernen Sie den Körper als sprachliches Ausdrucksmittel zu gebrauchen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen und sich Grundgebärden anzueignen, die eine einfache Kommunikation mit Gehörlosen ermöglichen. Es werden Gestik, Mimik und Körperausdruck in DGS geübt, erste einfache Sätze gebildet, und das Daktylalphabet gelernt.
25 - 30 Euro für Teilnehmerheft und DVD sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.

E 27 051 W **Deutsche Gebärdensprache I**
15.9. - 26.1., Do., 18.45 - 20.15 Uhr / 36 Ustd. 123 EUR
Kein Kurs am 20.10., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anja Kuhnert, staatl. anerkannte Sozialpädagogin/ Gebärdensprachdozentin

E 27 053 W **Deutsche Gebärdensprache I**
14.9. - 23.11., Mi., 18.30 - 20.45 Uhr / 30 Ustd. 100 EUR
Kein Kurs am 16.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Matthias Mauersberger, staatl. anerkannter Gebärdensprachdozent

E 27 057 W **Deutsche Gebärdensprache II**
Im Aufbaukurs werden in verstärktem Maße die Grammatik und die Struktur der DGS vermittelt, weitere Gebärden werden gelernt und Übungen von Alltagssituationen versetzen schließlich die Teilnehmer/-innen in die Lage, eine einfache Konversation mit Gehörlosen zu führen.
25 Euro für Teilnehmerheft sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.
30.11. - 8.2., Mi., 18.30 - 20.45 Uhr / 30 Ustd. 100 EUR
Kein Kurs am 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Matthias Mauersberger, staatl. anerkannter Gebärdensprachdozent

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

... Kurs nehmen!

können Sie auch in allen Bürgerämtern der Stadt Leipzig.

Hier liegen unsere Programme aus.
Hier können Sie Ihre Anmeldung abgeben.

Musik, Musiktheater, Musizieren

E 28 001 W **Chor der Volkshochschule**
Wer Freude am Singen hat, ist herzlich willkommen. Die Probe findet jeweils donnerstags ab 18.30 Uhr in der Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 statt. Für den Chor werden noch sangesfreudige Frauen und v. a. Männer gesucht. Neueinsteiger/-innen bitte zum Probentermin bei Herrn Günther Schlimbach melden. Organisatorische Leitung: Herr Günther Schlimbach, bei ihm ist quartalsweise der Mitgliedsbeitrag in Höhe von 10 EUR zu entrichten. Künstlerische Leitung: Frau Marlene Helm
ab 1.9., Do., 18.30 - 21 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 28 002 W **Internationales Konzert des VHS-Chors zum Herbstsemester-Auftakt**
2.9., Fr., 17.30 - 18 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Treppenhaus

titel thesen temperamente **empfiehlt**

Die Semperoper – vom antiken Drama zum modernen Opernbetrieb
Kurs E 28 005 W Kulturelle Exkursion

Mit dem Betreten der Semperoper begibt sich der Besucher auf eine Zeitreise: Antike Mythen und Baumerkmale der Renaissance erinnern u.a. an die spannende Entwicklungsgeschichte des abendländischen Theaters und der Oper.

Im Herbst dieses Jahres feiert der „Simplicissimus", beruhend auf den Schelmenroman von Hans Jakob Christoffel von Grimmelshausen, seine Premiere auf dieser Bühne.

Die Teilnehmer erleben eine Zeitreise - von der Antike bis zum modernen Theaterbetrieb - hinter den Kulissen eines der schönsten europäischen Opernhäuser. In der Pause haben sie die Möglichkeit, mit einem Vertreter der Semperoper sowie Evelyn Fischer ins Gespräch zu kommen. Danach erleben die Teilnehmer eine der letzten Proben von „Simplicissimus".

Nur begrenzte Anmeldungen möglich!



VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

„ttt"-Moderatorin Evelyn Fischer führt in der Semperoper die Gesprächsrunde.

Kurs | Kulturelle Exkursion
14. Oktober 2011
14.00 bis ca. 18.00 Uhr
Semperoper Dresden
Unkostenbeitrag: 12 €
Kursnummer: E 28 005 W

Das Kulturmagazin im Ersten, immer sonntags nach den Tagesthemen

E 28 003 W **Konzert des Deutschen Tonkünstlerverbandes e. V. Sachsen „Musik in den Herbst“**

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Tonkünstlerverband e. V. Sachsen laden wir Sie ein zu einer Reise durch die Musikgeschichte von Klassik bis Filmmusik. Jugendliche Instrumentalschüler von freiberuflichen Musikern und Musikpädagogen musizieren auf verschiedenen Instrumenten und präsentieren ein abwechslungsreiches Programm am frühen Abend das für jeden zugänglich ist. Viel Freude werden die Zuhörer am Wechselspiel von Musik & Lesung haben, denn das Konzert wird von Geschichten umrahmt.
12.11., Sa., 17 - 19 Uhr entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Exklusiv im Herbstsemester

E 28 005 W **Der Mitteldeutsche Rundfunk bietet in Zusammenarbeit mit dem ARD-Kulturmagazin „titel, thesen, temperamente“ in ausgewählten Volkshochschulen folgendes exklusive Angebot an: Die Semperoper - Vom antiken Drama zum modernen Opernbetrieb**

Der Bau gilt als eines der schönsten europäischen Opernhäuser. Mit ihrer Wiedereröffnung 1985 begann ein neues Kapitel für die Semperoper. In das historische Gebäude wurde ein modernes Opernhaus integriert, das den Anforderungen eines heutigen Repertoirebetriebs standhalten kann. Modernste Technik sorgt dafür, dass auch heute auf der Bühne Musiktheatergeschichte geschrieben werden kann. Mittlerweile gibt es eine Studiobühne, die mit modernen Formen des Musiktheaters experimentiert. Sie erleben zunächst eine geschichtliche Zeitreise - von der Antike bis zum modernen Theaterbetrieb - hinter den Kulissen der berühmten Kulturstätte. In der Pause haben Sie die Möglichkeit, mit einem Vertreter der Semperoper sowie „ttt-Moderatorin“ Evelyn Fischer ins Gespräch zu kommen. Anschließend können Sie sich bei einer der letzten Proben vor der Premiere von „Simplicissimus“ einen Eindruck von dem Stück, beruhend auf den Schelmenroman von Hans Jakob Christoffel von Grimmelshausen, verschaffen.
14.10., Fr., 14 Uhr, Treffpunkt am Haupteingang der Semperoper, Dresden. Dauer der Veranstaltung bis gegen 18 Uhr. An- und Abreise erfolgen individuell. 12 EUR

E 28 027 W **Oper verstehen - leicht gemacht!**

Sie erhalten einen Ein- und Überblick in die aktuellen Neuinszenierungen fast jedes Mal mit einem exklusiven Probenbesuch. Voraussetzungen braucht es dafür keine, nur etwas Geduld und Flexibilität, denn Oper ist ein lebendiger Kosmos. In diesem Semester stehen auf dem Programm:
Giacomo Puccini: „Tosca“ (Premiere 15.10.). Sex and Crime auf der Opernbühne am 11.10., Di., 18.30 Uhr, mit Besuch einer Bühnenprobe, Opernhaus, Bühneneingang Goethestraße.
Sergej Prokofjew: „Cinderella“, Ballett (Premiere 5.11.). „Cinderella“ - von Träumen, Tauben und einem verlorenen Schuh am 2.11, Mi., 18.30 Uhr, mit Besuch der Bühnen-Orchesterprobe, Opernhaus, Bühneneingang Goethestraße.
Giuseppe Verdi: „Macbeth“ (Premiere 10.12). Neues aus der Hexenküche - Verdis Belcantooper erzählt von Liebe, Verführung und Gewalt am 1.12., Do., 18.30 Uhr mit Besuch der Bühnen-Orchesterprobe, Opernhaus, Bühneneingang Goethestraße.
„Der Graf von Monte Christo“ - Musical von Frank Wildhorn und Jack Murphy nach dem gleichnamigen Roman von Alexandre Dumas (Premiere 4. 2.12).“Der Graf von Monte Christo“ - Vom Literaturklassiker zur Musicalneuheit am 19.1.12, Do., 18.30 Uhr, mit Besuch der Bühnen-Orchesterprobe, Musikalische Komödie, Bühneneingang.
Leos Janácek: „Das schlaue Füchslein“ (Premiere 25.2.12). Janácek und der natürliche Kreislauf des Lebens oder Wie ein Komponist den Tieren des Waldes faszinierende Töne ablauscht am 7.2.12, Di., 18.30 Uhr, mit Besuch einer Bühnenprobe, Opernhaus, Bühneneingang Goethestraße.
Termine siehe oben. 25 EUR
Treffpunkt ist immer 18.30 Uhr am Bühneneingang des Opernhauses (Goethestraße). Am 19.1.12 in der Musikalischen Komödie.
Um pünktliches Erscheinen wird gebeten! Marita Müller, Dramaturgin Oper Leipzig

E 28 031 W **Johann Sebastian Bachs H-Moll-Messe, ein Gipfelwerk der Musikgeschichte**

Dieses letzte große Werk des Thomaskantors mit einer Entstehungszeit von 35 Jahren, „eines der größten Kunstwerke für alle Zeiten und Völker", sprengt den Rahmen christlicher Kirchenmusik; auch Anhänger anderer Glaubensrichtungen können sich mit ihm identifizieren. Es ist eine großartige Synthese verschiedener Stile und musikalischer Ausdrucksmittel, von Schmerz und Freude, von Objektivem und Subjektivem und enthält viel Symbolik, auch Zahlensymbolik. Nach einem Überblick über das ganze Werk und seine Entstehungsgeschichte werden seine vielfältigen Aspekte anhand zahlreicher Tonbeispiele (vor allem der besonders häufigen Chöre) vorgestellt.

16.9., Fr., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Karl-Peter Dostal, Dipl.-Physiker

E 28 033 W **Zum 100. Todestag von Gustav Mahler: Gustav Mahlers „Auferstehungssinfonie"**

Mahlers 2. Sinfonie c-Moll, die „Auferstehungssinfonie" begründete seinen Ruhm als Komponist. Nach ihrer Vollendung schätzte er sie als „das Bedeutendste, was ich bis jetzt gemacht habe". Mahler hat hinterließ mehrere Programmentwürfe zu dieser Sinfonie. Bevor wir uns aber seinen schriftlichen Aufzeichnungen zuwenden, werden wir die Sprache der Musik selbst sprechen lassen und ein mögliches Programm aus der Architektur des riesigen Werkes erschließen.

22.11., Di., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kauba, Magister der Musikwissenschaften, Musiktherapeut

E 28 039 W **Grundlagen der Musiktheorie**

Für Musikinteressierte und Teilnehmer/-innen, die ein Musikinstrument erlernen möchten (z. B. Gitarre und Keyboard) und keine oder nur sehr wenig Kenntnisse in Musiktheorie haben. Folgende Schwerpunkte werden in theoretischen und praktischen Einheiten vermittelt: Tonleiteraufbau, Melodie- und Harmonie-Bereich, Dur und Moll, Unterschied von Modi, Intervall, Quintenzirkel, Kadenz, Rhythmik und dessen Notation.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Bleistift, Notenheft
2.11. - 1.2., Mi., 9.30 - 10.30 Uhr / 16 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 16.11., 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

Karsten Zippe, Musik



Karsten Zippe, Diplom-Musikpädagoge und Gesangslehrer, studierte an der Hochschule für Musik in Würzburg, nachdem er seine C-Kantor-Ausbildung in Jena und Ensembleleitung in Kronach absolvierte. Daneben war er in zahlreichen musikalischen Projekten tätig, u.a. eigene Bands mit diversen Veröffentlichungen und Auftritten, arbeitete an Hörbüchern, als Kursleiter und Musikproduzent. Seit August 2010 unterrichtet er auch an der Musikschule „J. S. Bach" in den Bereichen elementare Früherziehung und Gesang.

E 28 041 W **Holdjäridihuidijooh - Jodel-Workshop**

„Der Jodler ist ein freier, muthiger, fast übermüthiger Gesang" (Zitat von 1846). Anhand einfacher Jodelstücke und entsprechender Atem-, Körper- und Stimmübungen lernen Sie die Brust- und Kopfstimme deutlich voneinander zu unterscheiden und im plötzlichen Wechsel dieser Funktionen den Jodelschlag hörbar zu machen. Wir beschäftigen uns spielerisch mit diversen Jodel-Entstehungs-Hypothesen und lernen unterschiedliche Jodelarten kennen. Über verschiedene Improvisationsmodelle entwickeln wir einen spontanen, freien Stimmausdruck und integrieren die gelernten Elemente in gemeinsamer, lustvoller Jodelimprovisation. Bitte eine Decke mitbringen.

8.10. - 9.10., Sa., 10 - 13, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ursula Häse, Sängerin, Musikerin, Atem-, Sprech- u. Stimmlehrerin

E 28 043 W **Stimmbildung I**

Der Kurs wendet sich an musikalische Laien, die Anregung für einen kulturvollen Umgang mit der Stimme suchen. Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Dieser Gruppenunterricht soll Ihnen z. B. für Gruppen- oder Einzelgesang als Vorbereitung dienen. Geübt werden das Entwickeln bewusster Artikulation und Atemtechnik beim Singen und Sprechen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

20.9. - 17.1., Di., 17.30 - 19 Uhr / 30 Ustd. 122 EUR

Kein Kurs am 18.10., 25.10., 27.12.

Nathanaelstraße 1 (bei Rau), 04177 Leipzig Anemone Rau, Gesangspädagogin

E 28 045 W **Stimmbildung II**

Für Teilnehmende vom Kurs Stimmbildung I, aber auch für Neueinsteigende, denn der Kurs setzt nur einfache sängerische Erfahrungen oder entsprechende Musikalität (z. B. früheres Singen in einem Chor), aber keine Notenkenntnisse voraus. Praktische Übungen bringen durch gezielte Atemschulung Stimme, Sprache und Ausdruck auf eine sichere Basis. Verbesserung der Stimmqualität, Erweiterung des Stimmumfanges, Arbeit an individuellen stimmlichen Problemen.

20.9. - 17.1., Di., 19.15 - 20.45 Uhr / 30 Ustd. 122 EUR

Kein Kurs am 18.10., 25.10., 27.12.

Nathanaelstraße 1 (bei Rau), 04177 Leipzig Anemone Rau, Gesangspädagogin

Bitte beachten Sie auch den Kurs zum Atemtraining (E 27 031 W).

E 28 047 W **Stimmbildung spezial - Advents- und Weihnachtslieder**

Der Kurs wendet sich an musikalische Laien jeden Alters, die gern bekannte Advents- und Weihnachtslieder, verbunden mit stimmlicher Anleitung in einer Gruppe singen möchten. Vorkenntnisse und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Freude am Singen.

12.11. - 17.12., Sa., 10.45 - 12.15 Uhr / 12 Ustd. 48 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anemone Rau, Gesangspädagogin

E 28 049 W NEU **Beatbox für Anfänger/-innen**



Lass aus deinem Mund eine ganze Band erklingen. Schlagzeug, Bass, Gesang, Sounds und das alles zur gleichen Zeit. Lerne, wie aus einfachen Wörtern (z. B. Pizzakatze) oder Buchstabenkombinationen (z. B. B-t-K-t-B-B-K-t) Musik entsteht. Diese ganz eigene Form der Vocalpercussion ist oft bei Gospelchören, A capella Gruppen (bspw. Wiseguys) und Solokünstlern (u. a. Bobby McFerrin) anzutreffen. Neben Atem-, Stimm- und Körperschulung werden auch kreativer Umgang mit Rhythmus und Körperklängen, Einblick in den Schlagzeugbereich sowie kurze theoretische Grundlagen Inhalt des Kurses sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitmachen kann jede/r.

2.11. - 7.12. , Mi., 18 - 19 Uhr / 6,7 Ustd. 19 EUR (bereits ermäßigt)

Kein Kurs am 16.11.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Karsten Zippe, Dipl.-Musikpädagoge

E 28 051 W **Mundharmonika-Workshop für Anfänger**

Die Mundharmonika ist ein ganz besonderes Instrument. Unschlagbar im Preis, leicht zu erlernen und hosentaschenformatig hat sie es geschafft, zu einem der meistverkauften „Tonwerkzeuge" unserer Zeit zu werden. In meinem Tagesworkshop erlernen Sie in kompakter Form die praktischen und theoretischen Grundlagen für das Spielen der Mundharmonika als Begleit- und Soloinstrument, vorrangig im Bereich Blues und Folk. Notenkenntnisse oder instrumentale Erfahrungen sind hierzu nicht notwendig.
Die entsprechenden diatonischen Mundharmonikas in C-Dur können die Teilnehmer direkt im Kurs erwerben (10 Euro sind im Kurs zu entrichten).

29.10., Sa., 10 - 16 Uhr / 8 Ustd. 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sven Enger,
Dipl.-Sozialpädagoge, Klang- u. Musiktherapeut

E 28 063 W **Keyboard für Anfänger/-innen**

Sie erlernen die Technik des Keyboardspiels oder alternativ, falls Sie ein Digitalpiano besitzen oder bevorzugen, das Spielen auf diesem Tasteninstrument. Die Anfänge spieltechnischer Fertigkeiten werden vermittelt und die Möglichkeiten der Klangfarben des Instrumentes genutzt. Einbezogen werden außerdem die Grundbegriffe der Musiktheorie.
Bitte mitbringen: Keyboard, wenn bereits vorhanden und 3 Euro für Lehrmaterial

4.10. - 10.1., Di., 18.30 - 20 Uhr / 24 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 18.10., 25.10.
Musikatelier, Kochstraße 19 bei Marschner Mathias Marschner, Dipl.-Musiker, Entertainer

E 28 065 W **Akkordeon für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die bereits Vorkenntnisse auf dem Akkordeon erworben haben. Bereits erlernte Musikstücke werden wieder aufgefrischt und vertieft. Anhand neuer Musikstücke werden die spieltechnischen Fähigkeiten auf dem Akkordeon ausgebaut. Abgerundet wird der Kurs mit einem Abschlussvorspiel in der letzten Kursstunde.
Bitte mitbringen: Lehrmaterial: Alfred Pfortner: „Perfekt Noten lernen" (11,50 Euro), Akkordeon, Notenständer, Schreibzeug

15.9. - 24.11., Do., 20 - 21 Uhr / 13,3 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 20.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Werneyer, Dipl.-Akkordeonlehrerin

Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung am Vormittag

Für alle, die in kurzer Zeit für den privaten Gebrauch in Familie, mit Kindern und Freunden bekannte Lieder begleiten und singen wollen. Notenkenntnisse sind nich erforderlich. Nach ca. 15 Minuten täglichem Üben können Sie in nur acht Wochen mit einfachen Akkorden in verschiedenen Rhythmen und Taktarten ausgewählte Lieder begleiten.
Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug. Instrumente können bei Bedarf für 15 Euro für die Dauer des Kurses geliehen werden.

E 28 067 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung am Vormittag**

6.9. - 8.11., Di., 10 - 11.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 18.10., 25.10.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Andreas Godemann, Gitarrist, Pädagoge

E 28 069 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung am Vormittag**
22.11. - 17.1., Di., 10 - 11.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Andreas Godemann, Gitarrist, Pädagoge

E 28 071 W **Gitarre für Anfänger - Vormittagskurs**
Sie lernen die wichtigsten Akkorde zur Liedbegleitung (Lieder auch nach eigener Wahl) mit verschiedenen Anschlagtechniken. Einbezogen wird die notwendige Musiktheorie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber regelmäßig etwas Zeit zum Üben.
Bitte mitbringen: Gitarre, AMA-Grifftabelle, Notenheft, Stimmgabel und Schreibzeug
2.11. - 1.2., Mi., 10.45 - 11.45 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 16.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

Gitarre für Anfänger
Sie lernen die wichtigsten Akkorde zur Liedbegleitung mit verschiedenen Anschlagtechniken. Einbezogen wird die notwendige Musiktheorie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber regelmäßig etwas Zeit zum Üben.
Bitte mitbringen: Gitarre, AMA-Grifftabelle, Notenheft, Stimmgabel und Schreibzeug

E 28 075 W **Gitarre für Anfänger**
21.9. - 30.11., Mi., 20 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10., 16.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

E 28 077 W **Gitarre für Anfänger**
7.12. - 1.2., Mi., 20 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andreas Brinsa, Dipl.-Musiker

Gitarre Grundkurs
Es werden die Grundlagen des Gitarrespiels, Anschlagstechniken und erste Akkorde vermittelt, mit dem Ziel eigenständiger einfacher Liedbegleitung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber regelmäßig etwas Zeit zum Üben.
Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug

E 28 081 W **Gitarre Grundkurs**
12.9. - 12.12., Mo., 18.30 - 19.30 Uhr / 13,3 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 24.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Schneider, Musiker

E 28 083 W **Gitarre Grundkurs**
12.9. - 12.12., Mo., 19.35 - 20.35 Uhr / 13,3 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 24.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jörg Schneider, Musiker

Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung
Für alle, die in kurzer Zeit für den privaten Gebrauch in Familie, mit Kindern und Freunden bekannte Lieder begleiten und singen wollen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Nach ca. 15 Minuten täglichem Üben können Sie in nur acht Wochen mit einfachen Akkorden in verschiedenen Rhythmen und Taktarten ausgewählte Lieder begleiten.
Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug. Instrumente können bei Bedarf für 15 Euro für die Dauer des Kurses geliehen werden.

E 28 085 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung**
6.9. - 8.11., Di., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 18.10., 25.10.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Roland Seiler, Gitarrist, Pädagoge

2

E 28 087 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung**
22.11. - 17.1., Di., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Roland Seiler, Gitarrist, Pädagoge

E 28 089 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung**
8.9. - 10.11., Do., 17.30 - 19 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs 20.10., 27.10.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Andreas Godemann, Gitarrist, Pädagoge

E 28 091 W **Gitarrespielen leicht gemacht - Grundlagen der Liedbegleitung**
24.11. - 26.1., Do., 19 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs 22.12., 29.12.
Musikschule, Neue Musik Leipzig,
Eisenacher Straße 72, 04155 Leipzig Andreas Godemann, Gitarrist, Pädagoge

Gitarre I - Semesterkurs
Die Teilnehmer/-innen lernen die wichtigsten Akkorde zur Liedbegleitung mit verschiedenen Anschlagtechniken unter Einbeziehung der notwendigen Musiktheorie und Notenkenntnisse. Individuelle Förderung und Vermittlung grundlegender Kenntnisse und Übungen eröffnen die Möglichkeit einer zielgerichteten Weiterbildung (z. B. Gitarre II). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug

E 28 093 W **Gitarre I - Semesterkurs**
13.9. - 31.1., Di., 19.30 - 20.30 Uhr / 24 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 18.10., 25.10., 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

E 28 095 W **Gitarre I - Semesterkurs**
15.9. - 2.2., Do., 18.15 - 19.15 Uhr / 24 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 20.10., 27.10., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

Gitarre II - Semesterkurs
Dieser weiterführende Kurs dient der Anwendung der erlernten Akkorde und Anschlagtechniken der Anfängerkurse an verschiedenen Liedbeispielen und Stücken. Voraussetzung: Grundkenntnisse der Notenschrift und etwas Übung im Greifen.
Bitte mitbringen: Gitarre und Schreibzeug

E 28 101 W **Gitarre II - Semesterkurs**
15.9. - 2.2., Do., 19.20 - 20.20 Uhr / 24 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 20.10., 27.10., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

E 28 103 W **Gitarre II - Semesterkurs**
15.9. - 2.2., Do., 20.30 - 21.30 Uhr / 24 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 20.10., 27.10., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tilo Bleise, Gitarrelehrer

Tanz

20 Jahre Seniorentanz in der Volkshochschule - Herzlichen Dank an alle Teilnehmerinnen und unserer Kursleiterin Frau Thieme!

E 29 003 W **Seniorentanz für Fortgeschrittene**
Seniorentanz - geselliges Tanzen für Jung und Alt - hat längst seinen festen Platz im Tanzangebot gefunden. Er hält körperlich und geistig fit, macht Spaß, schafft Geselligkeit. Seniorentanz ist kein Partnertanz. Man kann sowohl gemeinsam als auch solo teilnehmen. Allerdings sind in diesem Fortgeschrittenen-Kurs Neuanmeldungen nur auf Anfrage möglich und Tanzerfahrung ist dafür Voraussetzung.
Bitte rutschfeste Wechselschuhe mitbringen.
14.9. - 30.11., Mi., 13.45 - 15.15 Uhr / 20 Ustd. 34 EUR
Kein Kurs am 21.9., 16.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Monika Thieme, Dipl.-Lehrerin

Tanz dich gesund
Ein Kurs für Erwachsene jeder Altersgruppe. Der Kurs bietet das Tanzen - Kreistänze, Volkstänze, gesellige Tänze aus aller Welt - als maßvolles Fitnesstraining an, das körperliche Aktivierung mit Erholung und Entspannung vereint und gute Laune schafft - auch oder gerade bei gesundheitlicher Beeinträchtigung. Für die Teilnahme brauchen Sie keine/n Partner/-in. Auch Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte rutschfeste Wechselschuhe mitbringen.

E 29 005 W **Tanz dich gesund**
21.9. - 1.2., Mi., 11 - 12.30 Uhr / 28 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10., 21.12., 28.12., 4.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Felicitas Glufke, Tanzlehrerin BVST

E 29 007 W **Tanz dich gesund**
22.9. - 2.2., Do., 12.35 - 14.05 Uhr / 28 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 20.10., 27.10., 3.11., 22.12., 29.12., 5.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Felicitas Glufke, Tanzlehrerin BVST

E 29 009 W NEU **Tanztee für alle Altersgruppen**

In Zusammenarbeit mit GoTanZ, Tanzschule-Regehr, L-Tango und Kulturcafé Knicklicht
Der Fokus liegt auf der Freude an der gemeinsamen Bewegung zur Musik. Der Kurs ist offen für alle Altersgruppen, die gerne das Tanzbein im geselligen und gemütlichen Ambiente bei Tee und Café schwingen möchten. Ganz nach dem Motto: „Wer laufen kann, kann auch tanzen!" wird fachliche Anleitung gegeben. Der Kurs bietet eine Bewegungsschulung mit Anlehnung an verschiedene Gesellschaftstänze. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können sich als Paar aber auch allein anmelden.
Bitte Wechselschuhe mitbringen.
21.9. - 14.12., Mi., 15.15 - 16.15 Uhr / 13,3 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 16.11.
Kulturcafé Knicklicht, Dresdner Straße 79 René Regehr, Tanzlehrer

E 29 011 W NEU **Kindertanz (7 bis 12 Jahre)**



In Zusammenarbeit mit GoTanZ, Tanzschule-Regehr, L-Tango und Kulturcafé Knicklicht
Der Kurs bietet eine altersgerechte Bewegungs-, Rhythmus- und Koordinationsschulung mit Anlehnung an verschiedene Tanzrichtungen in der Gruppe, Paarweise und Einzeln. Kleine Choreografien werden einstudiert. Der Fokus liegt auf der Freude an der gemeinsamen Bewegung zur Musik.
Bitte Wechselschuhe mitbringen.
21.9. - 14.12., Mi., 16.15 - 17.15 Uhr / 13,3 Ustd. 28 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 16.11.
Kulturcafé Knicklicht, Dresdner Straße 79 René Regehr, Tanzlehrer

E 29 013 W **Volkstänze - Rockig, Traditionell, Meditativ**

Im Workshop werden Volkstänze aus verschiedenen Herkunftsländern wie z. B. Amerika, Griechenland, Israel und Frankreich vermittelt. Die Tänze erfordern keine Vorerfahrungen, sind leicht erlernbar und Sie kommen schnell in Kontakt mit anderen Teilnehmenden. Zu den Paar- und Kreistänzen brauchen Sie keinen Partner mitbringen, aber dafür gute Laune und viel Freude, sich einmal anders und miteinander zu bewegen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch, Mineralwasser
5.11., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Bernhardt, Dipl.-Sportlehrer

E 29 015 W **Bretonische Tänze**

In Zusammenarbeit mit Tanzhaus Folk e. V. und Kulturcafé Knicklicht
In der Bretagne ist das Fest Noz (Tanz-Abend) ein Bestandteil des kulturellen Lebens. Es gibt kaum ein Dorf, in dem nicht mindestens einmal im Jahr ein Fest Noz veranstaltet. In dem Kurs werden die bekanntesten bretonischen Tänze wie An Dro, Hanter Dro, Gavotte, und Laridée erklärt und getanzt. Aber auch weniger bekannte wie Avant-Deux, Kas a barh. Viele der Tänze werden als Kreistanz gesungen. Die entsprechenden Texte (französisch) werden erläutert und nach Möglichkeit gemeinsam gesungen. Paarweise Anmeldung ist nicht notwendig. Im Anschluss an den Unterricht finden offene Tanzrunden statt, um die erlernten Tänze anzuwenden.
Bitte mitbringen: bequeme flache Schuhe mit glatter Sohle
13.9. - 4.10., Di., 19 - 20.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Kulturcafé Knicklicht, Dresdner Straße 79 Ralf Spiegler

E 29 017 W **Traditionelle westeuropäische Paartänze**

In Zusammenarbeit mit Tanzhaus Folk e. V. und Kulturcafé Knicklicht

Vermittelt werden traditionelle Paartänze, so wie sie aktuell auf „Tanzhaus" oder „Bal Folk" Veranstaltungen in Westeuropa, insbesondere in Frankreich getanzt werden. Volkstänze die unter dem Einfluss des Nouvelle Folk lebhaft und variantenreich wiederbelebt und fortentwickelt wurden. Erlernt werden u. a. Walzer, Mazurka, Schottisch, Rheinländer, Zwiefacher, Dreischrittdreher. Im Anschluss an den Unterricht finden offene Tanzrunden statt, um die erlernten Tänze anzuwenden. Paarweises Anmelden erwünscht. Einzelanmeldung möglich.

Bitte mitbringen: bequeme flache Schuhe mit glatter Sohle

1.11. - 22.11., Di., 19 - 20.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

Kulturcafé Knicklicht, Dresdner Straße 79 Ralf Spiegler

E 29 019 W **Schnupperkurs: Von Walzer bis ChaChaCha**

In Zusammenarbeit mit GoTanZ, Tanzschule-Regehr, L-Tango und Kulturcafé Knicklicht

Der Schnupperkurs mit Workshop-Charakter bietet Ihnen Gelegenheit, moderne zeitgenössische Gesellschaftstänze kennenzulernen. Überprüfen Sie, ob Sie gern an dem wöchentlichen Kurs „Von Walzer bis ChaChaCha" teilnehmen möchten, der Sie befähigen soll eine Tanzveranstaltung, einen Ball oder eine Hochzeit tänzerisch zu meistern. Um Walzer und Discofox auszuprobieren, am besten paarweise anmelden.

Bitte Wechselschuhe mitbringen.

10.9., Sa., 10 - 12.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR

Kulturcafé Knicklicht, Dresdner Straße 79 Sophia Schetelich, Bewegungspädagogin, René Regehr, Tanzlehrer

E 29 021 W NEU **Von Walzer bis ChaChaCha**

In Zusammenarbeit mit GoTanZ, Tanzschule-Regehr, L-Tango und Kulturcafé Knicklicht

Der Kurs möchte Sie befähigen, eine Tanzveranstaltung, einen Ball oder eine Hochzeit tänzerisch zu meistern. Sie lernen moderne, zeitgenössische Paartänze kennen. Einbezogen werden Elemente der Tanzsport-Disziplinen Standard und Latein, des Ballroom Dance und Danse de Salon. Bitte melden Sie sich paarweise an, aber auch Einzelanmeldungen sind möglich.

Bitte Wechselschuhe mitbringen.

21.9. - 14.12., Mi., 17.15 - 18.15 Uhr / 13,3 Ustd. 46 EUR

Kein Kurs am 16.11.

Kulturcafé Knicklicht, Dresdner Straße 79 Sophia Schetelich, Bewegungspädagogin, René Regehr, Tanzlehrer

E 29 023 W **Schnupperkurs: Salsa**

In Zusammenarbeit mit GoTanZ, Tanzschule-Regehr, L-Tango und Kulturcafé Knicklicht

Der Workshop bietet Ihnen Gelegenheit, kubanische Salsa kennenzulernen. So Sie Gefallen finden, besuchen Sie doch den mittwochs stattfindenden Kurs! Salsa ist Feuer, Temperament und pure Lebensfreude. Ein Kurs für alle, die sich gern bewegen und Lust haben, den Rhythmus Südamerikas im Tanz zu erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch erfahrene Tänzer/-innen sind herzlich willkommen. Eine Einzelanmeldung ist möglich.

Bitte Wechselschuhe mitbringen.

10.9., Sa., 12.30 - 14.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR

Kulturcafé Knicklicht, Dresdner Straße 79 Sophia Schetelich, Bewegungspädagogin, René Regehr, Tanzlehrer

E 29 025 W **Salsa**

In Zusammenarbeit mit GoTanZ, Tanzschule-Regehr, L-Tango und Kulturcafé Knicklicht
Salsa ist Feuer, Temperament und pure Lebensfreude. Wer sich gern bewegt und Lust hat, den Rhythmus Südamerikas im Tanz zu erleben, sollte sich für diesen Kurs anmelden. Es wird kubanische Salsa unterrichtet, aber auch erste Schritte anderer, südamerikanischer Tänze wie Merengue, Bachata oder, Cumbia. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch erfahrene Tänzer/-innen sind herzlich willkommen. Eine Einzelanmeldung ist möglich.
Bitte Wechselschuhe mitbringen.
21.9. - 14.12., Mi., 18.15 - 19.15 Uhr / 13,3 Ustd. 46 EUR
Kein Kurs am 16.11.
Kulturcafé Knicklicht, Dresdner Straße 79 Sophia Schetelich, Bewegungspädagogin, René Regehr, Tanzlehrer

E 29 027 W **Schnupperkurs: Tango Argentino**

In Zusammenarbeit mit GoTanZ, Tanzschule-Regehr, L-Tango und Kulturcafé Knicklicht
Der Workshop bietet Ihnen Gelegenheit „Tango Argentino" kennenzulernen. Tango Argentino begeistert seit Generationen Jung und Alt, vom sportlich dynamischen Stil bis zur leidenschaftlich getanzten Umarmung ist er in seiner Vielfalt der Musik, des Ausdrucks und des Miteinanders einmalig. Tauchen Sie ein in die Welt des Tango Argentino! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Einzelanmeldung ist möglich.
Bitte Wechselschuhe mitbringen.
10.9., Sa., 15 - 17.15 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Kulturcafé Knicklicht, Dresdner Straße 79 Sophia Schetelich, Bewegungspädagogin, René Regehr, Tanzlehrer

E 29 029 W NEU **Tango Argentino**

In Zusammenarbeit mit GoTanZ, Tanzschule-Regehr, L-Tango und Kulturcafé Knicklicht
Tango Argentino begeistert seit Generationen Jung und Alt, vom sportlich-dynamischen Stil bis zur leidenschaftlich getanzten Umarmung ist er in seiner Vielfalt der Musik, des Ausdrucks und des Miteinanders einmalig. Tauchen Sie ein in die Welt des Tango Argentino! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Einzelanmeldung ist möglich.
Bitte Wechselschuhe mitbringen.
21.9. - 14.12., Mi., 20.45 - 21.45 Uhr / 13,3 Ustd. 46 EUR
Kein Kurs am 16.11.
Kulturcafé Knicklicht, Dresdner Straße 79 Sophia Schetelich, Bewegungspädagogin, René Regehr, Tanzlehrer

Discofox-Workshop

Discofox - der Tanz für alle Gelegenheiten, ganz gleich ob eine Hochzeit, eine Familienfeier oder ein Ball ins Haus steht. Zu Musik ganz unterschiedlicher Stilrichtungen tanzen zu können, macht den Discofox interessant für jeden. Der Workshop richtet sich an alle, die in kürzester Zeit Grundschritte und auch verschiedene Kombinationen und Figuren erlernen möchten, für einen kompletten Tanzkurs aber nicht die Zeit haben. Vorkenntnisse sind hierfür nicht erforderlich.
Bitte paarweise anmelden und Wechselschuhe mitbringen.

E 29 031 W **Discofox-Workshop**

8.10., Sa., 11 - 15.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Jan Thalwitzer

E 29 033 W **Discofox-Workshop**

12.11., Sa., 11 - 15.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Jan Thalwitzer

E 29 035 W **Discofox-Workshop**
14.1., Sa., 11 - 15.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Jan Thalwitzer

Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs
Im Hochzeitstanz- & Even-Ccrashkurs werden Sie auf eine Veranstaltung mit Tanz oder eine Hochzeit als Gastgeber wie auch Gast vorbereitet, so dass die wichtigsten Tänze auf dem Parkett für Sie ein Spaziergang werden. Neben dem Grundschritt und ersten Variationen im Langsamen Walzer erlernen Sie den Discofox, so dass Sie zu Musik verschiedener Couleur abwechslungsreich tanzen können. Rund um gut betreut können Sie dann ohne Angst und Zweifel auf einer Tanzveranstaltung das Tanzbein schwingen! Bitte paarweise anmelden und Wechselschuhe mitbringen.

E 29 041 W **Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs**
8.10., Sa., 9 - 10.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Jan Thalwitzer

E 29 043 W **Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs**
12.11., Sa., 9 - 10.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Jan Thalwitzer

E 29 045 W **Hochzeitstanz- & Event-Crashkurs**
14.1., Sa., 9 - 10.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Jan Thalwitzer

E 29 049 W **Stepptanz für Anfänger**
In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance
Dieser Kurs ist für Interessenten geeignet, die Freude an einer besonderen Tanzart haben. Nach Einführung in die Stepptechnik werden kleine Schrittfolgen einstudiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit einer festen, härteren Sohle (keine Gummisohle, keine Turnschuhe) mitbringen.
6.10. - 22.12., Do., 17.30 - 18.30 Uhr / 13,3 Ustd. 40 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Andrea Schlegel, Stepptänzerin

E 29 051 W **Stepptanzkurs - Workshop nach „Irish Music“**
In Zusammenarbeit mit dem Tanzstudio tendance
In diesem Kurs sind alle zum Mitmachen eingeladen, die Interesse an Stepptanz haben, aber nicht die Zeit für einen längeren Kursabschnitt. Nach Einführung in die Stepptechnik wird eine kleine Stepptanzchoreo nach „Irish Music“ einstudiert.
Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mit einer festen, härteren Sohle (keine Gummisohle, keine Turnschuhe) mitbringen. Steppschuhe können für eine Leihgebühr von 3 Euro je nach Verfügbarkeit bereitgestellt werden.
4.11. - 5.11., Fr., 18 - 20, Sa., 10 - 12 Uhr / 5,3 Ustd. 16 EUR
Tanzstudio tendance, Hohe Straße 9 - 13, 04107 Leipzig Andrea Schlegel, Stepptänzerin

E 29 053 W Rock ‘n’ Roll

Ein Mix aus Tanz und Sport - zu Musik von Bill Haley und Elvis über Glam-Rock, Neue Deutsche Welle bis Amy Macdonald. Im Workshop werden die Grundtechniken des gesprungenen Rock n Roll mit 9er-Grundschritt erlernt. Mit Tanzfiguren und kleinen Akros verbinden wir diese zu einfachen Tanzfolgen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber falls vorhanden, wird darauf individuell eingegangen. Rock n Roll erfordert Kondition, Koordination und Kraft. Weitere Details zu Musik- und Tanzrichtung sowie zum Trainingsinhalt auf TanzTigerLeipzig.de. Bitte paarweise anmelden. Einzeltänzer/-innen können vorher mit uns Kontakt aufnehmen.
Bitte paarweise anmelden. Einzeltänzer können vorher mit uns Kontakt aufnehmen.
Trainiert wird in Sportkleidung: feste Turnschuhe, keine Jeans.
5.11. - 6.11., Sa., 9 - 13, So., 9 - 13 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Wurch, Übungsleiterin,
Maik Wurch, ehem. Rock ‘n’ Roll-Tänzer (Leistungsbereich),
Übungsleiter, Wertungsrichter

E 29 055 W Square Dance - Workshop

In Zusammenarbeit mit 1st Dancing Lions SDC Leipzig e. V.
Square Dance ist ein amerikanischer Volkstanz, bei dem die jeweiligen Gruppen von vier Paaren „auf Zuruf” tanzen, in dem ein „Caller” die Figuren ausruft bzw. singt, die zu Country-, Western- oder moderner Musik getanzt werden sollen. Die Bewegungen sind fließend und keine Tanzrunde ist wie die andere. Der Tanz ist an kein Alter gebunden und man braucht keinen Partner. Jeder Kurs beinhaltet neben einer Grundeinführung für Neueinsteiger immer wieder neue Figuren und Kombinationen, so dass die Workshops sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, aber auch für alle, die schon an einem Square-Dance-Kurs teilgenommen haben, höchst interessant und abwechslungsreich sind. Verweise zur Geschichte, kleine Anekdoten und Insiderwissen aus einer globalen Dance-Szene runden den Workshop ab.
Bitte mitbringen: bequeme Wechselschuhe
10.9. - 11.9., Sa., 10 - 13, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 1st Dancing Lions SDC Leipzig e. V., Caller des Vereins

Ladys Tanzworkshop

Sie können Figur und Haltung verbessern, Ihr Gefühl für Körper und Musik in Einklang bringen, Gespür für Rhythmus entwickeln und so an Selbstbewusstsein gewinnen. Das alles ohne Fitness-Studio, sondern tänzerisch mit Schrittkombinationen aus dem Gesellschaftstanz, denn diese Art der Bewegung macht Spaß und wird nicht als zu anstrengend empfunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte Schuhe zum Tanzen mit dünnen Sohlen mitbringen.

E 29 061 W Ladys Tanzworkshop

17.9., 1.10., 15.10., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Ladegast, Tanzcouch

E 29 063 W Ladys Tanzworkshop

3.12. - 17.12., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Heidi Ladegast, Tanzcouch

Stöckeln - aber richtig!
Traumhaft schöne Schuhe, aber die hohen Absätze - wie soll man da laufen? Dieses Problem geht der Kurs an, in dem Sie die elegante Fortbewegung auf „höherem Niveau“ erlernen. Im Vordergrund steht dabei das individuelle Haltungstraining mit leichten gymnastischen Übungen für einen sicheren und souveränen Gang und perfekten Auftritt zu jedem Anlass, ob Jugendweihe, Hochzeit, Ball, Empfang ...
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, weiche Turnschuhe und Wechsel-Absatzschuhe (geschlossen, mit ausreichend Absatzhöhe)

E 29 065 W **Stöckeln - aber richtig!**
12.11. und 19.11., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Lohs, Fachübungsleiterin Gymnastik/Tanz

E 29 067 W **Stöckeln - aber richtig!**
14.1. und 21.1., Sa., 10 - 11.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Lohs, Fachübungsleiterin Gymnastik/Tanz

E 29 071 W **Hula-Tanz aus Hawaii**
Hula bedeutet „überfließende Sonnenenergie“, das „Hu“ steht für Energie und das „La“ für Sonne. In der schriftlosen polynesischen Kultur Hawaiis war der Hula Archiv und Gedächtnis. In Bewegungen und Gesängen wird jahrhundertealte Geschichte bewahrt und weitergegeben. Wie im westlichen Theater werden im Hula Geschichten von Menschen und Orten, von Göttern und Helden, von Liebe und Schönheit, von Schmerz und Krieg erzählt. Sie werden die wichtigen Basisschritte, Rhythmen, einfache Lieder und Tänze und so die hawaiianische Kultur kennenlernen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Leggings, warme Socken, einen Pareo oder einen weiten Rock, Getränke
22.10. - 23.10., Sa., 10 - 14, So., 10 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Viviana del Rio, Tanzlehrerin, Choreografin

E 29 073 W NEU **Südseetanz - Tänze von der Osterinsel und aus Tahiti**
Der südpazifische Raum kann mehr verschiedene Tänze als Insel vorweisen - dort tanzt, wer gerne tanze möchte. In der Südseekultur erzählt der Tanzende Geschichten alltäglichen, aber auch kulturhistorischen und geistig-religiösen Inhaltes. Die Bandbreite der Musik reicht von feinen Melodien bis zu temperamentvollen Percussionsrhythmen. Zu Veranschaulichung werden ausgewählte Videobeispiele gezeigt.
Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, ein kurzes Hüfttuch, Socken oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen; für Frauen - Blumenspange oder -schmuck für das Haar; Getränke
7.1. - 8.1., Sa., 10 - 14, So., 10 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Viviana del Rio, Tanzlehrerin, Choreografin

Viviana Del Rio, Tanz



Viviana Del Rio ist Solo Tänzerin, Tanzlehrerin und Choreografin. 1992 begann Sie als Tänzerin in der Südseetanzgruppe „Aroma de Tahiti“ (Balli Hai – Chile) und der traditionellen Tanzgruppe der Osterinsel „Tumu Henua“ mit über 600 Auftritten in Chile. Sie nahm erfolgreich an Tanzwettbewerben teil, z. B. am Tapati Rapa Nui Festival 2002 und 2008 auf der Osterinsel. Tanzauftritte führten sie 2005 und 2007 nach Tahiti. 2004 erhielt sie den 1. Preis als Solo-Tänzerin im Hula-Europa-Festival 2004, Südsee Tanz. Ständige Weiterbildung auf den Gebieten Tanz, Kostüm und Kultur sind für Viviana selbstverständlich und diese besucht sie daher regelmäßig. Seit 2002 bietet sie in Deutschland regelmäßig Tanz-Seminare an Volkshochschulen an.

E 29 079 W **Orientalischer Bauchtanz - Workshop zum Ausprobieren**
In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental
Sie erhalten einen Überblick zu den wichtigsten Grundbewegungen, Schleierfiguren und schönen Arm- und Handbewegungen im orientalischen Tanz. Bei freiem Tanz kann dann alles ausprobiert werden. Spaß und gesundheitsorientierter, rückenschonender Unterricht sollen dabei an erster Stelle stehen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), leises Hüfttuch, Ballettschläppchen bzw. Gymnastikschuhe, keine Turnschuhe
3.9., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

E 29 081 W **Bauchtanz-Basics**
In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental
Sie erlernen sechs Basisbewegungen in Hüfte und Oberkörper kennen, die zusammengesetzt eine Vielfalt an Bewegungen für den Orientalischen Tanz ergeben. Spaß und gesundheitsorientierter, rückenschonender Unterricht sollen dabei an erster Stelle stehen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), leises Hüfttuch, Ballettschläppchen bzw. Gymnastikschuhe, keine Turnschuhe
8.10., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

E 29 083 W **Tribal Fusion Basics**
In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental
Hier erfahren die Teilnehmerinnen alle wichtigen Grundlagen in Sachen Tribal Fusion Bellydance. Pops und Loks, Beats und Breaks sowie korrekte Armführung werden vorgestellt. Vorerfahrung in Orientalischem Tanz oder die Teilnahme am Kurs Bauchtanz Basics sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), leises Hüfttuch, Ballettschläppchen bzw. Gymnastikschuhe, keine Turnschuhe
5.11., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

E 29 085 W **Tribal Fusion Bellydance**
In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental
Die im Kurs Tribal Fusion Basics erarbeiteten Bewegungen werden in kleinen Tanzkombinationen wiederholt und vertieft. Bleibt genügend Zeit, werden auch noch neue Bewegungen gezeigt und können ausprobiert werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), leises Hüfttuch, Ballettschläppchen bzw. Gymnastikschuhe, keine Turnschuhe
3.12., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

E 29 087 W **Anmutige Körperwellen**
In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental
Immer wieder schön anzusehen sind weiche Wellenbewegungen des Körpers. Ob isoliert oder kombiniert in Hüfte und Oberkörper - die Variationsmöglichkeiten sind äußerst vielseitig. Mit effektiv eingesetzten und verschieden kombinierten Basisbewegungen erlernen die Teilnehmerinnen anmutige Körperwellen, die in den unterschiedlichsten Stilen nicht nur des Orientalischen Tanzes eingesetzt werden können. Spaß und gesundheitsorientierte Ausführung der Tanzbewegungen sind dabei wichtigstes Kriterium!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), Gymnastikschuhe, leises Hüfttuch
4.2., Sa., 12 - 15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Atelier Oriental, Ritterstraße 50/Ecke Brühl Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

E 29 091 W **Orientalischer Tanz - Workshop Tanztechnik**

Für Tänzerinnen, die an ihrer Technik arbeiten, korrigiert werden möchten und auf der Suche nach neuen Ideen für Tanzkombis sind. Verschiedene Schleiertechniken & Schleierfiguren werden gemeinsam erarbeitet. Weitere Schwerpunkte: Isolation, korrekte Gewichtsverlagerung, saubere Ausführung von verschiedenen Bewegungen sowie einfache bis anspruchsvolle Kombinationen von Hüftshimmies und den Oberkörperwellen. Der Workshop ist auch Grundlage für den Workshop Fantasievoller Schleiertanz.
Bitte mitbringen: Schleier
29.10. und 30.10., Sa., So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katarina Berezovskaia, Tanzlehrerin

E 29 093 W **Fantasievoller Schleiertanz**

In diesem Workshop erlernt Ihr einen wunderschönen romantischen Schleiertanz. Euch erwarten neue geschmeidige Schrittkombinationen, effektvolle Drehungen, raffinierte Schleierwürfe und ein überraschender Wechsel zum Trommelsolo. Von Anfang an mitreißend bietet diese Choreografie durch dynamische und effektvolle Passagen der Tänzerin die Möglichkeit, die ganze Vielfalt ihres Könnens zu präsentieren. Dieser Tanz zu einer wunderschönen Musik reißt Euch mit in eine Welt voller Magie. Bitte einen Schleier mitbringen.
Bitte mitbringen: Schleier
26.11. und 27.11., Sa., So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katarina Berezovskaia, Tanzlehrerin

E 29 097 W **Bollywood - Workshop**

Bollywood ist das Synonym der indischen Filmindustrie („B"ombay+H"ollywood"). Bollywoodtanz ist somit eine Mischung aus klassisch-indischem Tanz, Folklore, Hip-Hop und mehr und ist aus keinem indischen Film mehr wegzudenken. Der Kurs gibt einen Einblick in die verschiedenen Stilrichtungen des Bollywoodtanzes und fasst diese in einer kleinen Choreografie zusammen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe. Getränk nach Bedarf
28.1. - 4.2., Sa., 10 - 14 Uhr / 10,7 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Haike Multerer, Tänzerin

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Von Arabisch bis Walisisch ...

und viele weitere Sprachen „dazwischen" können Sie in Ihrer Volkshochschule erlernen.

Unsere Sprachkurse finden Sie ab Seite 239.

E 80 002 L **Ausstellung Öl-Malerei - Andreas Schmidt**
20.10. - 31.12. entgeltfrei
Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, Caféteria

E 80 006 L **Ausstellung: Arbeiten in Pastell, Acryl und Tinte**
Jochen Ziska studierte an der Hochschule für industrielle Formgestaltung in Halle, Burg Giebichenstein. Seine berufliche Karriere begann er als Industrie-Designer, baute sich jedoch schon wenig später ein eigenes Gestaltungsatelier auf. Dazu übernahm er Lehraufträge in Halle. 1985 wurde er dort zum ordentlichen Professor für Industriedesign berufen. Seit 1991 arbeitet er als freischaffender Industrie-, Grafik-, Textildesigner, bildender Künstler und als Dozent auch in der Volkshochschule Leipzig.
10.10. - 31.12. entgeltfrei
Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, 1. OG Südflügel Prof. Jochen Ziska, Dipl.-Designer

E 80 008 L **Ausstellung „Illustration - 9 Künstler stellen aus" - Druckwerkstatt Alexander Hartmann**
Die in diesem Jahr stattfindende Ausstellung der Druckwerkstatt Hartmann hat das Thema „Illustration" und zeigt die verschiedenen Interpretationen meist literarischer Texte. Das Spektrum der Arbeiten reicht von der freien Interpretation bis zur Abbildung im Sinne einer getreuen Wiedergabe als Veranschaulichung. Ausgeführt sind die Arbeiten im Tiefdruckverfahren wie Kaltnadelradierungen, Aquatinten oder Kupferstich. Dieses traditionsreiche Handwerk mit seinen vielen Faetten, bietet eine breite Palette an Ausdrucksmöglichkeiten und eignet sich daher exemplarisch zur Wiedergabe eigener Bildfindungen. Die Ausstellung stellt damit eine nicht alltägliche Gelegenheit dar, diese Vielfalt in ihrer Gesamtheit zu erleben.
9.1. - 29.2. entgeltfrei
Volkshochschule Löhrstraße 3 - 7, 1. OG Alexander Hartmann, Dipl.-Maler, Grafiker

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 25.600 EUR (oder 51.200 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 0341-7100 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu

LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 0341-492 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

ANSPRECHPARTNER/-IN

Fachliche Beratung:		
Elvira Stolz		Telefon: 123-6038
Peter Kabitzsch	(Ernährung, Kochen)	Telefon: 123-6020
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do. 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung,
Zimmer 133, 134

THEMENBEREICHE

KÖRPERERFAHRUNG, ENTSPANNUNG	**162**
Massage-, Atemkurse, Körpersprache, Körpererfahrung	162
Hatha Yoga, Autogenes Training und andere Entspannungskurse	170
GYMNASTIK, BEWEGUNG, FITNESS	**177**
Gymnastikkurse, Rückenschule, Pilates	177
Fitness- und Aerobic-Kurse	189
Familienangebote, Kinderkurse	200
Wassergymnastik, Aquafitness, Aquajogging	201
Inline-Skating, Selbstverteidigung und andere Bewegungskurse	207
GESUNDHEITLICHES GRUNDWISSEN, ERKRANKUNGEN UND HEILMETHODEN	**211**
GESUNDE ERNÄHRUNG, KOCHEN	**214**
Ernährungsberatung und Lebensmittelkunde	214
Ernährung bei Krankheiten und Lebensmittelunverträglichkeiten	218
Party- und Alltagsküche	219
Internationale Küche	226
Kochen für Kinder, Kochen mit Kindern	230
Getränkekunde	232
GESUNDHEITSPFLEGE	**233**
PRÄSENTATION, IMAGE, OUTFIT	**235**

Körpererfahrung, Entspannung

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Elvira Stolz	Telefon: 123-6038
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Allgemeine Hinweise

Die Kurse im Gesundheitsbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Es wird empfohlen, vor Anmeldung und Kursbesuch den behandelnden (Haus)Arzt zu konsultieren, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen. Insbesondere bei bereits bestehenden Beschwerden sollte eine vorherige ärztliche Einschätzung unbedingt erfolgen. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei gleichem oder ähnlichem Inhalt und Umfang ist jeweils abhängig von Räumlichkeiten, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Materialien u. a. Nebenkosten.

Der Volkshochschulverband hat mit einigen Krankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarungen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass verschiedene Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80 %). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse! Auf Antrag erhalten Sie nach Beendigung des Kurses eine kostenfreie Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Massage-, Atemkurse, Körpersprache, Körpererfahrung

Bitte beachten Sie auch die Angebote im Bereich 7.1 (Grünau) und Bereich 7.2 (Paunsdorf).

Ganzheitliche Massage für Partner (Grundkurs)

Sie erlernen die Grundlagen für eine ganzheitliche Partnermassage zum Entspannen und Wohlfühlen. Übungen zur Eigen- und Fremdwahrnehmung werden den Einstieg in die achtsame Arbeit unterstützen. Es ist sinnvoll, sich zu zweit anzumelden (Partnerübungen, 41 Euro pro Person).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, 1 Laken, 1 kleines Kissen, Massageöl

E 30 100 S Ganzheitliche Massage für Partner (Grundkurs)
25.11. - 26.11., Fr., 18.30 - 21.30, Sa., 9.30 - 16 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Blandina Scholz, Heilpraktikerin, Massagetherapeutin

E 30 102 S Ganzheitliche Massage für Partner (Grundkurs)
13.1. - 14.1., Fr., 18.30 - 21.30, Sa., 9.30 - 16 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Blandina Scholz, Heilpraktikerin, Massagetherapeutin

E 30 104 S Massage von Kopf bis Fuß

Verschiedene Massagearten für den ganzen Körper wie Shiatsu, Akupressur, Lomi Lomi und klassische Massage werden vorgestellt und geübt. Verspannungen können sich lösen, Schmerzen gelindert und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Kopf, Nacken, Rücken sowie Hände und Füße werden ausführlich behandelt, wodurch sich eine harmonisierende Wirkung für den ganzen Körper erreichen lässt. Körper- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Bitte zu zweit anmelden oder die Bereitschaft mitbringen, wechselseitig mit einem anderen Kursteilnehmenden zu üben (Partnerübungen, 41 Euro pro Person).
Bitte mitbringen: großes und kleines Handtuch, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Massageöl
1.10. - 2.10., Sa., 9 - 14.15, So., 9 - 13.15 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

E 30 106 S **Fußreflexzonenmassage - Einführungskurs**

Sie erhalten einen Überblick über dieses sanfte und wirksame Naturheilverfahren und lernen, es für den persönlichen Bedarf anzuwenden. Fußreflexzonenmassage kann angewendet werden bei Krankheitsbildern wie Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen und Verdauungsproblemen.
Bitte mitbringen: zwei Handtücher, Fußwanne (Schüssel), Buntstifte (blau, braun, rot, gelb, orange, grün, grau), 3 Euro für Kopien
16.9. - 17.9., Fr., 18 - 21, Sa., 9 - 15.30 Uhr / 12 Ustd. 41 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Reichel

E 30 108 S **Stressbewältigung und Entspannung mit tibetischen Klangschalen**

Seit über 5.000 Jahren finden Klangschalen in der tibetischen Heilkunst ihre Anwendung. Mittels der Klangschalen wird relativ schnell ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen erreicht. Er ermöglicht eine tiefe Entspannung, da der Klang das ursprüngliche Vertrauen der Menschen anspricht. Der Kurs beinhaltet Entspannungs-, Dehn- und Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation, Fantasiereisen und Klangschalenmassagen. Er ist für alle geeignet, die Stress abbauen und innere Ruhe finden wollen.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, dicke Socken
9.9. - 11.11., Fr., 17.30 - 19 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 16.9., 21.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

Blutspenden am Universitätsklinikum Leipzig!

Wer kann Blut spenden?

Blutspenden kann fast jeder, der zwischen 18 und 68 Jahre alt ist (Neuspender bis 60 Jahre), mindestens 50 kg wiegt und keine gesundheitlichen Probleme hat.

Was hat man selbst von einer Blutspende?

Zunächst einmal das gute Gefühl, einem anderen Menschen geholfen zu haben. Als Erstspender erhält man einen Blutspenderpass mit der eigenen Blutgruppe, mit dem im persönlichen Notfall schneller geholfen werden kann. Zudem ist bei jeder Blutspende ein kleiner Gesundheits-Check inklusive: Blutdruck und Puls werden gemessen und der Eisenwert bestimmt. Das gespendete Blut wird auf Infektionskrankheiten, wie z. B. Hepatitis B und C, Geschlechtskrankheiten und HIV (AIDS) untersucht.

Wo kann man in Leipzig Blut spenden?

Leipzig Nord
Haltestelle St. Georg
Delitzscher Str. 135
Mo, Fr: 7:00 - 12:00
Di, Mi, Do: 10:00 - 19:00

Leipzig Mitte
Gelände Uniklinikum
Ph.-Rosenthal-Str. 27c
Mo, Fr: 7:00 - 19:00
Di, Mi, Do: 8:00 - 20:00

Leipzig Grünau
Gesundheitsamt
Miltitzer Allee 36
Mo: 13:30 - 18:30
Do: 13:30 - 18:30

Leipzig Paunsdorf
ehem. Mittelschule
Hainbuchenstr. 13
Fr: 14:00 - 18:00

Nach Transfusionsgesetz §10 können Spender in diesen Abnahmestellen eine Aufwandsentschädigung in Anspruch nehmen (ab der 2. Spende).

Tel: 0341 97 25393 oder **www.blutbank-leipzig.de**

Blut Bank
Universitätsklinikum Leipzig

E 30 110 S **Körpererfahrung und Entspannung mit tibetischen Klangschalen - mit Leichtigkeit ins neue Jahr**

Erlaube deinem Körper an diesen drei Kurstagen alle Bewegungen, die ihm im Alltag versagt sind. Tanze wild, explodiere, lass deinen Körper verrückte Träume ausdrücken, verliere dabei Angst, Frust, Wut und Aggression und erfahre ein neues Lebensgefühl mit viel Kraft, Mut und Energie.
Methoden: Atemtechniken, Ausdruckstanz, Körperarbeit, Theatertechniken und tiefe Entspannung mit tibetischen Klangschalen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 T-Shirts, Handtuch, Getränk (Wasserflasche)
20.1. - 22.1., Fr., 18.30 - 21.15, Sa., 10 - 13, So., 10 - 13 Uhr / 11 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

E 30 112 S **Feldenkrais-Methode = Bewusstheit durch Bewegung**

Die Feldenkrais-Methode bietet Menschen jeden Alters unabhängig von Bewegungseinschränkungen oder sonstigen Beschwerden die Möglichkeit, beweglicher und lebendiger zu werden. Achtsam, sanft und mit Bewusstheit erkunden Sie Ihre gewohnten Bewegungen und entdecken, wie Sie sich müheloser bewegen können und Einschränkungen „spielend" überwinden. Schritt für Schritt kann Ihr Nervensystem unnötige, unproduktive Muskelanstrengungen reduzieren, Ihre Bewegungen verfeinern und besser koordinieren, in Ihrem eigenen Tempo.
Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, warme bequeme Kleidung, dicke Socken
13.9. - 24.1., Di., 17.10 - 18.10 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 4.10., 20.12., 27.12., 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Effi Glöckler, Feldenkrais-Pädagogin

E 30 114 S **Entspannung für die Augen mit der Feldenkrais-Methode**

Ein Augenblick - verweilen, achtsam spüren und entdecken, wahrnehmen und sehen, in Bewegung die Augen führen - Körper, Augen und Seele im Fluss. Wenn die Augen sich gereizt anfühlen, wenn die Welt vor den Augen verschwimmt, dann brauchen diese Pflege und Erholung. In speziellen Bewegungs-Lektionen nach der Feldenkrais-Methode erfahren Sie den Zusammenhang zwischen Seh- und Bewegungsgewohnheiten und lernen, Ihre Augen bewusst wahrzunehmen, einzusetzen und zu entspannen. Übungen verschiedener Sehschulen zur Verbesserung der Sehkraft vermitteln, was Sie im Alltag tun können, um einen klaren Blick zu bewahren.
Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Augenkissen (falls vorhanden), keine Kontaktlinsen
5.11. - 6.11., Sa., 9.30 - 13.30, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Effi Glöckler, Feldenkrais-Pädagogin

E 30 116 S **Mit Feldenkrais Arm, Schulter und Nacken entlasten**

Sitzen Sie täglich viele Stunden vor dem Computer? Ist Ihr Nacken am Abend verspannt? Oder spüren Sie nach längerer feinmotorischer Tätigkeit Schmerzen in der Hand, dem Arm, der Schulter? Im Kurs werden Sie zur Wahrnehmung einfacher, nicht anstrengender Bewegungen angeleitet. Dabei trainieren Sie den Körpersinn der Tiefensensibilität, welchen Sie im Alltag eher unbewusst nutzen. Mithilfe der Feldenkrais-Methode lernen Sie, Ihre Bewegungsgewohnheiten zu ändern und dem Schmerz effektiv entgegen zu wirken.
Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke
8.10. - 9.10., Sa., 9.30 - 13.30, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Pfau, Physiotherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin

E 30 118 S **Einführung in die Meditation**
Der Kurs ist eine ideale Gelegenheit innezuhalten, Altes loszulassen, tiefe Ruhe zu spüren und neue Vitalität zu gewinnen. Neben leicht zu erlernenden Meditationsformen für den Alltag wird auch die Chakralehre behandelt, um seine Energien in Einklang zu bringen. Sie brauchen keinerlei Voraussetzungen - entdecken Sie die Meditation als einen Weg für Ihre innere Ruhe und Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke
12.11. - 13.11., Sa., 9.30 - 12.30, So., 9.30 - 12.30 Uhr / 6 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelika Hirth, Gesundheitsberaterin ALH

E 30 120 S NEU **Wohlfühlen durch Mudras**
Mudras sind Yogaübungen für die Hände. Sie fördern das körperliche Wohlbefinden und bringen innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Kurs zeigt neben den Anwendungen und den Wirkungsweisen der Mudras einen Weg, wie Sie mit speziellen Fingerübungen den normalen Alltag entspannt verleben können. Überzeugen Sie sich von der Kraft der Handgesten.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke
3.2., Fr., 18.30 - 21.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelika Hirth, Gesundheitsberaterin ALH

Yoga und Meditation - Entspannung zum Wochenausklang
Freudvoll und entspannt statt gestresst und müde ins Wochenende gehen. Lernen Sie Mittel und Methoden zur Überwindung von Stress und Unruhe. Sanftes Yoga, mit Fokus auf den eigenen Atem, wird vorwiegend angewendet. Um zu Stille und Einklang finden zu können, werden wir auch Qigong, stille Meditation, Aufmerksamkeitsübungen und Meditationen, die durch Bewegung und Musik zur Stille des Geistes führen, anwenden.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

E 30 122 S **Yoga und Meditation - Entspannung zum Wochenausklang**
9.9. - 18.11., Fr., 13.15 - 14.30 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Handke, Yogalehrer (BYV)

E 30 123 S **Yoga und Meditation - Entspannung zum Wochenausklang**
25.11. - 3.2., Fr., 13.15 - 14.30 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Handke, Yogalehrer (BYV)

E 30 126 S **Entspannung am Wochenende mit Yoga und Ayurveda**
Der Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der altindischen Gesundheitslehre, wobei die gesunde Ernährungsweise im Vordergrund steht. In Verbindung mit allgemeinen und typgerechten Yogaübungen soll dieses Wochenende dazu beitragen, sich körperlich und geistig fit zu halten und zu entspannen. Mithilfe der individuellen Konstitutionsbestimmung erhalten Sie geeignete Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen, die Sie im Alltag anwenden können. Gemeinsam wird eine kleine Mahlzeit zubereitet unter Verwendung ayurvedischer Lebensmittel und Gewürze.
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken mitbringen sowie 5 Euro für Lehrmaterial und Nahrungsmittel.
7.1. - 8.1., Sa., 9.30 - 15, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Romy Petersdorf,
Ayurvedatherapeutin / Yogalehrerin

E 30 128 S **Qigong gegen Stress und Erschöpfung - ein Kurs speziell für Frauen**

Nach einer Phase der beruflichen oder privaten Anspannung und Überbelastung kann uns Qigong in dem Prozess der Regeneration unterstützen und Erholung bringen. Es werden spezielle Übungen vermittelt, die das endokrine und hormonelle System unseres Körpers anregt, die Lebenskraft wieder aufbaut und uns unterstützt, das Gleichgewicht, unsere Mitte zu finden. Wir üben im Sitzen, Stehen und auch im Liegen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk (Wasser), 2 Euro für Kopien
21.10., Fr., 18 - 21 Uhr, 23.10., So., 10 - 13.15 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Leestmans, Qigong/Do-In-Lehrerin

E 30 129 S **Qigong - die 6 heilenden Laute**

Mit den Übungen der 6 heilenden Laute wird das Qi (Energiefluss) in den Organen angeregt. Jedem Organ ist ein bestimmter Laut zugeordnet. Die Übungen haben eine sehr alte Tradition und werden heute noch in China gelehrt. Man kann sie zu jeder Tageszeit ausüben und erreicht damit eine tiefe Entspannung. Ergänzend dazu erlernen Sie die Meridian-Selbstmassage. Im Kurs arbeiten wir im Sitzen, im Stehen und liegend.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk (Wasser), 2 Euro für Kopien
22.10., Sa., 9.30 - 16.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Leestmans, Qigong/Do-In-Lehrerin

E 30 130 S NEU **Tai Chi Chuan und Qigong für Einsteiger/-innen**

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die Vielfalt der ursprünglich chinesischen Bewegungskünste Tai Chi Chuan und Qigong. Regelmäßiges Üben fördert die Konzentrationsfähigkeit, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit und verbessert das Immun- und Nervensystem. Inhalt des Kurses sind ausgesuchte Bewegungsformen des bewegten Qigong, eine Entspannungsübung des stillen Qigong sowie eine kurze Bewegungsfolge des Tai Chi. Ergänzt wird der praktische Teil durch philosophisches und medizinisches Hintergrundwissen der Bewegungs- und Ruhekünste und wie man sie in den heutigen Alltag übertragen kann.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe
5.9. - 21.11., Mo., 16.45 - 18.15 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Tim Zimmermann, Dipl.-Sportlehrer, Tai-Chi/Qigong Lehrer

E 30 131 S NEU **Tai Chi Chuan: 18 Folgen des Tai-Chi**

Die 18 Bewegungsfolgen ermöglichen einen guten Einstieg in diese ursprünglich chinesische Bewegungskunst. Die klare Strukturierung der Prinzipien ermöglicht auch bereits erfahrenen Übenden eine Bereicherung ihrer Praxis. Im Vordergrund des Übens wird der Ursprung der 3 Schätze (San Bao) vertieft. Dabei wird die Ausrichtung und Optimierung der Strukturen (Muskeln, Sehnen und Knochen) verfeinert.
Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe mitbringen.
4.2. - 5.2., Sa., 9.30 - 14.30, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 11 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tim Zimmermann, Dipl.-Sportlehrer, Tai-Chi/Qigong Lehrer

Tai-Chi / Qigong für Ältere
Dieser Kurs richtet sich besonders an Ältere, denn die Übungen können auch im fortgeschrittenen Alter noch erlernt und ausgeführt werden. Der Reiz liegt in der Schönheit und Anmut der Bewegungen. Im Unterschied zu den anderen fernöstlichen Kampfkünsten erfordert die Ausübung des Tai-Chi keine größeren Anstrengungen. Ziel dieses Kurses für die ältere Generation ist es, mit Atem und Bewegungsübungen den inneren Fluss der Energie erlebbar zu machen. Es wird die Atmung gestärkt, Muskeln und Sehnen gekräftigt und die Körperhaltung verbessert. Der erste Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe

E 30 132 S **Tai-Chi / Qigong für Ältere**
13.9. - 3.1., Di., 8.45 - 10.15 Uhr / 28 Ustd. 75 EUR
Kein Kurs am 11.10., 18.10., 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Glodek, Tai-Chi-Qigong-Lehrerin

E 30 134 S **Tai-Chi / Qigong für Ältere - Fortsetzungskurs**
13.9. - 3.1., Di., 10.45 - 12.15 Uhr / 28 Ustd. 75 EUR
Kein Kurs am 11.10., 18.10., 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elke Glodek, Tai-Chi-Qigong-Lehrerin

E 30 136 S **Mit Tai Chi Chuan die eigene Lebenskraft aktivieren - ein Kurs für Anfänger/-innen**
Vorgestellt werden einfache Variationen des Tai Chi Chuan im Yang-Stil. Die Chinesen nennen es SHI-ER-SHI - TAI-CHI, d. h. Tai-Chi in 12 Abschnitten (Kombinationen). Wer täglich diese Übungen anwendet, hält den Körper fit, kann Muskeln, Knochen und Gelenke gesund erhalten, baut Stress ab und stärkt Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem. Die sanften Körperbewegungen trainieren Geist und Seele.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken
19.9. - 23.1., Mo., 14.45 - 15.45 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10., 26.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wei Wei Li, Tai-Chi-Qigong-Lehrerin

Wei Wei Li, Gesundheit



Als Chinesin habe ich mich schon zeitig mit Tai Chi Chuan und Qigong vertraut gemacht. 2007 erhielt ich mein erstes Tai Chi Chuan-Zertifikat von der chinesischen Sportbehörde. Ständig bildete ich mich weiter. 2010 bekam ich das Zertifikat des Deutschen Dachverbandes für Tai Chi und Qigong, Hamburg.
An der Volkshochschule Leipzig führe ich seit 2008 Tai Chi Chuan-Kurse auf unterschiedlichen Niveaustufen durch. Im Moment sind das Basiskurse (8 Abschnitte), Kurse für Anfänger (24 Abschnitte) und Aufbaukurse (48 Abschnitte). Taditionelle chinesische Tai Chi Chuan- und Qigongübungen helfen jedem. Wer täglich diese Übungen anwendet, hält seinen Köper fit, kann Muskeln, Knochen, Gelenke gesund erhalten, stärkt Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem. Die sanften Köperbewegungen trainieren Geist und Seele.

E 30 138 S **Mit Tai Chi Chuan die eigene Lebenskraft aktivieren - Aufbaukurs**

Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen geeignet, die bereits Erfahrungen mit Tai Chi Chuan im Yang-Stil besitzen. Tai Chi Chuan in 48 Abschnitten wird wiederholt und gefestigt. Wer täglich diese Übungen anwendet, hält den Körper fit, kann Muskeln, Knochen und Gelenke gesund erhalten, baut Stress ab und stärkt Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem. Die sanften Körperbewegungen trainieren Geist und Seele.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken
13.9. - 24.1., Di., 14.45 - 15.45 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 20.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wei Wei Li, Tai-Chi-Qigong-Lehrerin

E 30 140 S **Entspannung mit Qigong am Wochenende**

Wer unter Stress leidet, wird mit Qigong Ruhe und Entspannung und andererseits die Kraft finden, um beruflichen und privaten Anforderungen besser gerecht zu werden. Ausgewählte Übungen der asiatischen Gesundheitsgymnastik sollen dazu beitragen, das „Loslassen" zu verinnerlichen und damit unserem Körper etwas Gutes zu tun. Hierbei handelt es sich um leicht erlernbare Übungen, die in relativ kurzer Zeit absolviert werden können. Dieser Kurs ist besonders für Anfänger geeignet, die sich mit dieser Entspannungsmethode vertraut machen wollen.
Bitte bequeme Kleidung und leichte Schuhe mitbringen.
3.9. - 4.9., Sa., 11 - 17.30, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 13 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Peiselt,
Dipl.-Sportlehrer, Qigong- und Tai-Chi-Lehrer

E 30 141 S **Den Tag abschließen mit Qigong**

Qigong kann als eine Folge heilgymnastischer Übungen betrachtet werden, die intensiv auf unseren Körper wirken - lockernd, dehnend, stärkend, massierend. Dabei lernt man sich zu entspannen, in sich hineinzuhören und beim Wohlfühlen eigene Grenzen und Energien zu spüren. Ein Kurs für alle, die sich mit Methoden der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) vertraut machen wollen und an Hintergrundwissen interessiert sind, da auch Lehrfilme mit einbezogen werden. Sanft ausgeführte Übungen, einzeln oder mit einem einfühlsamen Partner, tragen dazu bei, Beschwerden vorzubeugen.
Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe und 1,50 Euro für Kopien mitbringen.
14.9. - 7.12., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 24 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 16.11
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Peiselt,
Dipl.-Sportlehrer, Qigong- und Tai-Chi-Lehrer

E 30 142 S **Qigong - die Kraft der Ruhe**

Qigong - eine Kombination aus langsamen und harmonischen Atem- und Bewegungsabläufen, die man über Jahrtausende hinweg in chinesischen Klöstern entwickelt hat und die mittlerweile nicht nur von Millionen Menschen in China, sondern in vielen Teilen der Erde regelmäßig praktiziert werden. Dabei steht Qigong besonders in der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Grundlage für alle Verbesserungen wie Stressabbau, Schmerzreduktion, Leistungsverbesserung, Ruhe und Gelassenheit sowie ein langes gesundes Leben. Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, einen leichten Einstieg in diese asiatische Entspannungsmethode zu finden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken
8.9. - 10.11., Do., 16.40 - 18.10 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

E 30 144 S **Qigong - in der Stille liegt die Kraft**

Qigong ermöglicht das Eintauchen in die faszinierende Welt der Energiekünste. Mithilfe verschiedener Qigong-Übungen entwickeln sich innere und äußere Stärke, bisher ungenutzte Energien werden aktiviert und wir entdecken ungeahnte Kräfte. Qigong fördert den harmonischen und kraftvollen Fluss der Lebensenergie, steigert bereits nach wenigen Tagen die Basisenergie, aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte und baut Stress ab. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Qigong-Erfahrene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken

17.11. - 2.2., Do., 16.40 - 18.10 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR

Kein Kurs am 22.12., 29.12.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

E 30 146 S NEU **Entspannung in der Schwangerschaft mit Tai Chi Chuan und Qigong**

Tai Chi Chuan und Qigong sind auch in der Schwangerschaft geeignete Methoden, da sie sich leicht ausführen lassen. Während dieser besonderen Zeit wirken sie unterstützend auf das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden ein und bereiten eine entspannte Geburt vor. Mit Hilfe ausgewählter und auf die Bedürfnisse Schwangerer abgestimmter Übungen soll Kontakt zum eigenen Körper und dem werdenden Kind aufgenommen, die Körpermitte als Zentrum des Lebens gespürt und die nährende Kraft des Atmens wahrgenommen werden. Entlastende Körperhaltungen und Bewegungen, die sich auch in den Alltag integrieren lassen, werden geübt, und Sie erfahren, welchen Bewegungsspielraum Ihr Körper zulässt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe

9.9. - 11.11., Fr., 16 - 17.15 Uhr / 17 Ustd. 45 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martin Becker, Qigong- und Tai Chi-Lehrer

Die Fünf »Tibeter«® - Basiskurs

Leicht erlernbare yogaähnliche Körper- und Energieübungen fördern bei regelmäßigem Üben körperliches Wohlbefinden und innere Ausgeglichenheit, schaffen Entspannung, neue Energie und erhalten die Gesundheit. Die traditionellen Übungen aus dem Himalaja - richtig ausgeführt - harmonisieren und vitalisieren Organfunktionen, das Drüsen- und Immunsystem, beleben den Atem und entfalten Körper und Geist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 1 Euro für Kopien

E 30 148 S **Die Fünf »Tibeter«® - Basiskurs**

15.10. - 16.10., Sa., 9.30 - 13.30, So., 9.30 - 13.30 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Gerecke, Freiberuflicher Trainer und Berater

E 30 150 S **Die Fünf »Tibeter«® - Basiskurs**

24.1. - 21.2., Di., 18.20 - 19.50 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frank Gerecke, Freiberuflicher Trainer und Berater

Hatha Yoga, Autogenes Training und andere Entspannungskurse

Hatha Yoga für Anfänger
Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kann man Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie die eigene Leistungsfähigkeit steigern und die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke

E 30 200 S **Hatha Yoga für Anfänger**
12.9. - 28.11., Mo., 15.30 - 17 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 3.10., 10.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erik Gebauer, Physiotherapeut, Yogalehrer (BYV)

E 30 202 S **Hatha Yoga für Anfänger**
2.1. - 27.2., Mo., 15.30 - 17 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erik Gebauer, Physiotherapeut, Yogalehrer (BYV)

E 30 204 S **Hatha Yoga für Anfänger**
29.8. - 21.11., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 24.10., 31.10.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Klaudia Ledwig,
Medizinisch Technische Assistentin (MTA), Yogalehrerin (3HO)

E 30 206 S **Hatha Yoga für Anfänger**
28.11. - 6.2., Mo., 20 - 21.30 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 26.12., 2.1.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Klaudia Ledwig,
Medizinisch Technische Assistentin (MTA), Yogalehrerin (3HO)

E 30 212 S **Hatha Yoga für Anfänger**
6.9. - 8.11., Di., 20 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

E 30 214 S **Hatha Yoga für Anfänger**
15.11. - 24.1., Di., 20 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

E 30 220 S **Hatha Yoga für Anfänger**
7.9. - 14.12., Mi., 16.40 - 17.55 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10., 16.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roland Bier, Yogalehrer BDY

E 30 222 S **Hatha Yoga für Anfänger**
7.9. - 14.12., Mi., 18 - 19.15 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10., 16.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roland Bier, Yogalehrer BDY

E 30 224 S **Hatha Yoga für Anfänger**
15.9. - 24.11., Do., 8 - 9 Uhr / 15 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erik Gebauer, Physiotherapeut, Yogalehrer (BYV)

E 30 226 S **Hatha Yoga für Anfänger**
8.9. - 26.1., Do., 9.15 - 10.30 Uhr / 25 Ustd. 75 EUR
Kein Kurs am 6.10., 13.10., 24.11., 1.12., 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Eschholz, Krankenschwester, Yogalehrerin (BIYVD)

E 30 228 S **Hatha Yoga - Aufbaukurs**
8.9. - 10.11., Do., 18.20 - 19.50 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

E 30 230 S **Hatha Yoga - Aufbaukurs**
17.11. - 2.2., Do., 18.20 - 19.50 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

E 30 232 S **Hatha Yoga am Vormittag**
9.9. - 18.11., Fr., 10.45 - 12.15 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Handke, Yogalehrer (BYV)

E 30 234 S **Hatha Yoga am Vormittag**
25.11. - 3.2., Fr., 10.45 - 12.15 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Rainer Handke, Yogalehrer (BYV)

E 30 236 S **Hatha Yoga für Anfänger**
23.9. - 9.12., Fr., 19.15 - 20.45 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 21.10., 25.11.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ralf Engelbrecht, Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

E 30 237 S **Hatha Yoga für Anfänger**
18.11. - 3.2., Fr., 16.45 - 18.15 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

Erik Gebauer, Körpererfahrung, Entspannung

Ich arbeite als Physiotherapeut, Yogalehrer und Entspannungstrainer (Autogenes Training). Seit dem Herbstsemester 2010/11 gebe ich mit viel Freude Yoga-Anfänger-Kurse an der VHS Leipzig. Meine Kursteilnehmer/-innen kommen aus den unterschiedlichsten Gründen zu mir und so fliest auch ihre unterschiedliche Lebenserfahrung in die Kurse ein. Das positive Feedback und das Engagement der Teilnehmer/-innen bereiten mir viel Freude.



Hatha Yoga für ältere Menschen
Yoga kann man zu jeder Zeit beginnen. Dieser Kurs soll besonders älteren Frauen und Männern den Einstieg in diese Entspannungsmethode erleichtern. Yoga ist ein Weg zu innerer Gelassenheit durch das Erkennen und vor allem Akzeptieren der eigenen Grenzen. Je älter man wird, um so wichtiger ist es, regelmäßig und vorsichtig die Wirbelsäule und das Immunsystem zu stärken und sensibel zu bleiben für die Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele. Verschiedene Körperhaltungen (Asanas), sanfte Bewegungen und eine richtige Atmung tragen dazu positiv bei. Alle Übungen sind dem Alter angepasst und können individuell gestaltet werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

E 30 238 S **Hatha Yoga für ältere Menschen - Schnupperangebot zum Semesterauftakt**
2.9., Fr., 16 - 17 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Reh, Med. techn. Assistentin (MTA), Yogalehrerin (BYV)

E 30 240 S **Hatha Yoga für ältere Menschen**
8.9. - 10.11., Do., 15 - 16.30 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 13.10., 20.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Reh, Med. techn. Assistentin (MTA), Yogalehrerin (BYV)

E 30 242 S **Hatha Yoga für ältere Menschen**
5.1. - 1.3., Do., 15 - 16.30 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 16.2.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Reh, Med. techn. Assistentin (MTA), Yogalehrerin (BYV)

E 30 244 S **Hatha Yoga für Ältere - weiterführender Kurs am Vormittag**
Voraussetzung ist der Besuch eines vorherigen Yogakurses oder entsprechende Vorerfahrungen im Yoga. Im Kurs werden Körperhaltungen und Atemtechniken fortgeführt und vertieft.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke
21.9. - 25.1., Mi., 9.15 - 10.45 Uhr / 30 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 16.11., 23.11., 21.12., 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudrun Thomas-Petersein, Yogalehrerin BDY/ EYU

Power Yoga
Power Yoga bezeichnet einen dynamischen Ansatz des Hatha Yoga, dessen Schwerpunkt auf der fließenden Verbindung (Vinyasa) einzelner Stellungen (Asanas) zu kräftigenden und stärkenden Sequenzen liegt. Durch Wiederholung und Variation der Übungsabfolgen wird das Körpergefühl vertieft, die Körperwahrnehmung erhöht sowie eine Ganzkörperkräftigung und Flexibilisierung erzielt. Das Erlernen verschiedener Atem- und Konzentrationstechniken fördert darüber hinaus innere Harmonie und geistige Stärke.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch, Yogamatte (falls vorhanden)

E 30 252 S **Power Yoga**
9.9. - 18.11., Fr., 20.20 - 21.20 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 30.9.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin (BYV)

E 30 254 S **Power Yoga**
25.11. - 10.2., Fr., 20.20 - 21.20 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin, Yogalehrerin (BYV)

WOYO® - das moderne Yogatraining
WOYO® ist eine Kombination aus Workout und Yoga und trainiert vor allem die Tiefenmuskulatur, die Balance, die Beweglichkeit und die Atmung. Es bildet eine Brücke zwischen dem traditionellen Yoga und moderner Körperarbeit (Workout). Die Übungen eignen sich für Jung und Alt, egal wie fit oder eingerostet jemand ist. Da jeder Mensch seine eigene Anatomie hat, nimmt WOYO® darauf Rücksicht. Die Teilnehmer/-innen lernen, ihren Körper richtig einzuschätzen und die Übungen dementsprechend auszuführen. Flexibilität und geistig-körperliche Fitness werden gestärkt - WOYO® ist wohltuende Körperarbeit und Entspannung. Yoga-Grundkenntnisse wünschenswert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

E 30 257 S **WOYO® - das moderne Yogatraining ... informieren und ausprobieren**

2.9., Fr., 10.30 - 11.30 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nadine Petri, M. A. Sportwissenschaften

E 30 258 S **WOYO® - das moderne Yogatraining**
16.9. - 25.11., Fr., 9.15 - 10.30 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nadine Petri, M. A. Sportwissenschaften

E 30 259 S NEU **WOYO® - das moderne Yogatraining - Workshop am Vormittag**
Mit WOYO® erlebt man einen Yogastil, der durch seine besondere Methodik Menschen mit den unterschiedlichsten Voraussetzungen erreicht. Berücksichtigt werden dabei die persönliche Konstitution, das Alter und die körperliche Vorbildung. WOYO® verbindet Grundgedanken, Methoden, Übungsformen und Hilfsmittel aus dem Yoga mit moderner Körperarbeit. Die Schwerpunkte liegen auf Muskelkräftigung, Haltungsverbesserung, Mobilisation, Flexibilität und Entspannung. Der Workshop vermittelt einen sinnvollen Einsatz von Yogahilfsmitteln (Gurt, Blöcke, Ball), um einen sanften Einstieg in das Themenfeld Yoga zu ermöglichen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken
28.1., Sa., 9.30 - 13.30 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nadine Petri, M. A. Sportwissenschaften

E 30 260 S **Yoga und Entspannung - Kraftquelle Atem**
Die Atemtechnik hat einen entscheidenden Einfluss auf die individuelle Leistungsfähigkeit des Körpers. Ziel des Kurses ist die Vermittlung einer bewussten Atmung sowie deren Anwendung im Alltag. Dazu wird die Atmung stets in Kombination mit einfachen Yogapositionen geübt, um zusätzlich von den dehnenden und entspannenden Effekten zu profitieren. Für alle Positionen werden abgewandelte Möglichkeiten erklärt und als Varianten angeboten. Die Verbindung von Yoga und Atmung trägt dazu bei, sowohl die physische Belastbarkeit als auch die Konzentrationsfähigkeit und das seelische Gleichgewicht positiv zu beeinflussen.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken
4.1. - 22.2., Mi., 16.40 - 17.55 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Evelyn Flechsig, Yoga-, Atemkursleiterin (BYVG)

E 30 262 S **Hatha Yoga - ein Wochenende zum Kennenlernen**
Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) kann man Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung können Sie die eigene Leistungsfähigkeit steigern und die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken
10.2. - 11.2., Fr., 17 - 20, Sa., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Eschholz, Krankenschwester, Yogalehrerin (BIYVD)

E 30 264 S NEU **Yoga am Arbeitsplatz für Computerfreaks und Schreibtischtäter**

An diesem Wochenende lernen Sie wirkungsvolle Yogaübungen kennen, mit denen man Muskelverspannungen, Maussyndrom und Stress täglich vorbeugen kann. Besondere Aufmerksamkeit wird auf Augen-, Nacken-, Schulter-, Lendenwirbelsäulenübungen sowie Kurzentspannungstechniken und Selbstmassage gelegt. Angesprochen sind Menschen, die den ganzen Tag am Schreibtisch bzw. vor dem Computer verbringen. Dies gilt nicht nur für Berufstätige, sondern auch für Auszubildende, die diese Yogatechniken in ihren Alltag integrieren wollen, denn vorbeugen ist besser als heilen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk (Wasser), 3 Euro für Lehrmaterial
10.9. - 11.9., Sa., 10 - 13, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

E 30 266 S **Asana-Intensiv-Variationen - ein Vertiefungskurs für Yoga-Praktizierende**

Ein Yoga-Wochenende mit vielen neuen Asanas und intensivem Pranayama. Asanas haben nicht nur ihre Wirkung auf den physischen und energetischen Körper, sondern auch auf die Psyche. Durch zahlreiche Variationen werden Mut, Ausdauer, Flexibilität, Willensstärke, Kreativität, Intuition, Hingabe weiter entwickelt. Langes Halten der Asanas, verbunden mit Achtsamkeit und Konzentration, ermöglicht es, die Energie im Körper zu sublimieren und durch die Chakras nach oben fließen zu lassen. Eine tiefe Klangentspannung mit tibetischen Klangschalen rundet das Ganze ab und bewirkt die Einheit von Körper, Geist und Seele - ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken
3.12. - 4.12., Sa., 10 - 13, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elena-Josef Engelbrecht, Yogalehrerin (BYV)

E 30 268 S NEU **Weg vom Stress - hin zur Ruhe: Stressreduktionstraining mit Yogaelementen (STRAIMY)**

Das Konzept verbindet körperorientierte Übungen aus dem Yoga mit westlichen Stressreduktionsmethoden und beinhaltet sowohl die Diagnostik als auch die Aufklärung über die gesundheitlichen Konsequenzen von Stressbelastungen. STRAIMY ist ein Programm mit präventiver Ausrichtung und wurde am Institut für Psychologie der Universität Leipzig von Dr. M. Stück entwickelt. Sanftes Yoga, Autogenes Training, Meditation und Phantasiereisen helfen Ihnen, Entspannung zu finden, negative Emotionen abzubauen und den Stress zu reduzieren.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, evtl. eine Decke
4.1. - 22.2., Mi., 18.05 - 19.20 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Körner, Erzieherin

E 30 270 S **Workshop - wie finde ich die richtige Entspannungsmethode?**

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, verschiedene Entspannungsverfahren sowohl theoretisch als auch praktisch näher kennenzulernen. Vorgestellt werden: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen nach Ilse Middendorf sowie Phantasiereisen. Weiterhin erhalten Sie Informationen zum Stressmanagement.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 1 Euro für Kopien
24.9., Sa., 9.30 - 13.30 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jacqueline Moye, Entspannungspädagogin

E 30 272 S NEU **Bewegt in die Entspannung**
Entspannung ist erlernbar. Es gibt eine ganze Reihe von verschiedenen Entspannungsverfahren. Wer sie nicht ausprobiert, wird für sich nicht herausfinden, welche Form für ihn am besten geeignet ist. Der Kurs soll Ihnen die Möglichkeit geben, einige Entspannungsverfahren sowohl theoretisch als auch praktisch näher kennenzulernen. Vorgestellt werden: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen nach Ilse Middendorf sowie Phantasiereisen und Meditationstechniken. Kombiniert werden diese Methoden mit leichten Dehnungsübungen, um zu einer möglichst schnellen und tiefen Entspannung zu gelangen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, evtl. Iso-Matte und Decke (Matten z. T. vorhanden)
28.11. - 30.1., Mo., 17 - 18.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Kein Kurs am 26.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Jacqueline Moye,
Entspannungspädagogin

Autogenes Training - Grundkurs
Das Autogene Training ist eine weit verbreitete Entspannungsmethode, die sowohl zur Prophylaxe und Linderung von psychosomatischen Störungen (Kopfschmerzen, Schlafstörungen, stressbedingten Magenbeschwerden etc.) als auch anderer Probleme (v. a. Stress, allgemeine Nervosität) erfolgreich eingesetzt werden kann. Sie dient der Leistungssteigerung und aktiven Stressbewältigung. Die Teilnehmer/-innen erlernen, die Umschaltreaktion des Körpers von Anspannung hin zu Entspannung bewusst zu steuern und somit stufenweise und gezielt zur Ruhe zu kommen. Die Teilnehmer sollten sich nicht in einer psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung befinden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Euro für Kopien

E 30 275 S **Autogenes Training - Grundkurs**
5.9. - 21.11., Mo., 20.15 - 21.30 Uhr / 17 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tanja Schuck,
B. Sc. Psychologie, Entspannungstherapeutin

E 30 276 S **Autogenes Training - Grundkurs**
6.9. - 8.11., Di., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Kein Kurs am 20.9.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Postulka, Dipl.-Psychologin

E 30 278 S **Autogenes Training - Grundkurs**
22.11. - 24.1., Di., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Postulka, Dipl.-Psychologin

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

E 30 282 S **Stressbewältigung und Autogenes Training für junge Leute**



Stress ist eine lebenswichtige Reaktion des Menschen und stellt einen Schutzmechanismus dar. Er dient der Energiegewinnung zur Bewältigung von Gefahren bzw. hohen Anforderungen. Problematisch kann es für Körper und Psyche werden, wenn dieser Alarmzustand über längere Zeit besteht (anhaltender Prüfungsstress, zu hohe Anforderungen in Schule, Ausbildung und Studium). Um diesem chronischen Stress zu begegnen, können Stressbewältigungsstrategien eingesetzt werden. Neben theoretischem Wissen soll in diesem Kurs der Fokus besonders auf praktische Übungen und Erfahrungen gelegt werden, in dem neben Möglichkeiten des Zeitmanagements auch die Entspannungsmethode Autogenes Training Schritt für Schritt erlernt wird. Ermäßigungsberechtigte (Schüler/-innen, Auszubildende, Aupairs, Direktstudenten, Teilnehmer am FSJ) zahlen nach Vorlage der Nachweise 38,50 Euro (ansonsten 55 Euro).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 2 Euro für Kopien
28.11. - 23.1., Mo., 17.10 - 18.40 Uhr / 16 Ustd. 38,50 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 26.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Arnold, Dipl.-Psychologin

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

3

Die Progressive Muskelentspannung ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren und wird seit Jahrzehnten erfolgreich zur Stressprävention und -bewältigung genutzt. Sie ist leicht erlernbar und kann von Menschen aller Altersstufen angewendet werden. Durch die bewusste Steuerung der Muskelspannung wird nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige und seelische Entspannung „trainierbar". Verspannungsbedingte Schmerzen, Nervosität sowie Konzentrations- und Schlafprobleme lassen sich damit positiv beeinflussen.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken

E 30 284 S **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
5.9. - 21.11., Mo., 17.10 - 18.40 Uhr / 18 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Schwarz, Dipl.-Sportlehrerin

E 30 286 S **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
28.11. - 6.2., Mo., 20.15 - 21.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 26.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tanja Schuck,
B. Sc. Psychologie, Entspannungstherapeutin

E 30 288 S **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**
4.1. - 22.2., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ulrike Arnold, Dipl.-Psychologin

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Kreativ sein

Unsere Kreativkurse zu den Themen Zeichnen, Fotografieren, Musik, Tanz, Literatur und Kunst finden Sie ab Seite 93.

Gymnastikkurse, Rückenschule, Pilates

Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise auf der Seite 162 sowie die Angebote im Bereich 7.1 (Grünau) und Bereich 7.2 (Paunsdorf).

Ausgleichsgymnastik
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Programm an Bewegungs- und Entspannungsübungen, die einen Ausgleich zum stressigen und oft im Sitzen verbrachten Arbeitstag bieten sollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 000 S Ausgleichsgymnastik
30.8. - 15.11., Di., 18.10 - 19.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 18.10., 25.10.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

E 31 002 S Ausgleichsgymnastik
22.11. - 31.1., Di., 18.10 - 19.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 27.12.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

E 31 004 S Ausgleichsgymnastik
1.9. - 10.11., Do., 18.40 - 19.40 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 006 S Ausgleichsgymnastik
17.11. - 9.2., Do., 18.40 - 19.40 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 008 S Den Rücken stärken - Gymnastikmix
Speziell für Frauen und Männer ab 50 werden ausgewählte Übungen angeboten. Zielstellung ist vor allem die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, aber auch der Bein- und Beckenbodenmuskeln sowie die Erhaltung bzw. Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Hinweise für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag runden die Stunden ab. Auch für Jüngere ist der Kurs geeignet, die es etwas ruhiger angehen wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder großes Handtuch
5.9. - 30.1., Mo., 16.15 - 17.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10., 7.11., 26.12., 2.1.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Dr. Marion Lehnert, Dipl.-Sportlehrerin

Gymnastik zur Konditionsverbesserung
Ziel dieses Kurses ist ein gelenkschonendes Gesamtkörpertraining, bei dem Herz und Kreislauf gestärkt und die Muskeln - vor allem Bauch- und Rückenmuskulatur - gekräftigt werden. Der Kurs wendet sich an Frauen und Männer jeden Alters und ist besonders für diejenigen geeignet, die etwas „mehr Pfunde“ auf die Waage bringen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder großes Handtuch

E 31 010 S Gymnastik zur Konditionsverbesserung
5.9. - 30.1., Mo., 17.20 - 18.20 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10., 7.11., 26.12., 2.1.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Dr. Marion Lehnert, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 012 S **Gymnastik zur Konditionsverbesserung**
5.9. - 30.1., Mo., 18.25 - 19.25 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10., 7.11., 26.12., 2.1.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Dr. Marion Lehnert, Dipl.-Sportlehrerin

Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken
In diesem Kurs erwartet Sie ein Bewegungsprogramm, das mit Informationen gekoppelt ist für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag und im Beruf. Die präventive Rückenschule soll Ihr Körper- und Gesundheitsbewusstsein steigern und die Muskulatur kräftigen. Der Kurs ist für jeden geeignet, der vorbeugend etwas für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und der Gelenke tun möchte, und wendet sich besonders an diejenigen, die ihren Alltag fast ausschließlich im Sitzen verbringen bzw. an Berufstätige mit vorwiegend einseitiger oder körperlich schwerer Belastung. Die Freude an der Bewegung soll auch in diesem Kurs nicht zu kurz kommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 014 S **Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken**
5.9. - 21.11., Mo., 18.50 - 20.05 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Krapf, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 016 S **Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken**
28.11. - 6.2., Mo., 18.50 - 20.05 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 26.12
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Krapf, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 017 S NEU **Rückenschule für Senioren - Präventivkurs für einen gesunden Rücken**
Es erwartet Sie ein Bewegungsprogramm - speziell für Senioren - das auch Informationen für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag mit einschließt. Die präventive Rückenschule soll Ihr Körper- und Gesundheitsbewusstsein steigern und beinhaltet Kraft-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen zur Stärkung der Muskulatur, Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule sowie zur Förderung der Beweglichkeit. Der Kurs ist für alle geeignet, die etwas für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und Gelenke tun möchte. Er wendet sich besonders an ältere Menschen und vermittelt Hinweise, wie Sie Ihren Rücken vor Überbeanspruchung schützen können. Die Freude an der Bewegung soll auch in diesem Kurs nicht zu kurz kommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
22.9. - 24.11., Do., 10.30 - 11.45 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

Kombikurs: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Pilates
Der Kombikurs bietet die Möglichkeit, Übungen aus verschiedenen Bereichen miteinander zu verbinden. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Mittels der Rückenschule wird Ihnen Wissen vermittelt, welches Sie auch im Alltag anwenden können. Die Pilatesübungen werden sehr bewusst in Verbindung mit der Atmung ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und den Stressabbau unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, dicke Socken, großes Handtuch

E 31 018 S **Kombikurs: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Pilates**
2.9. - 11.11., Fr., 11 - 12 Uhr / 15 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

E 31 020 S **Kombikurs: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Pilates**
25.11. - 17.2., Fr., 11 - 12 Uhr / 15 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

Wirbelsäulengymnastik
Der Kurs orientiert auf eine bewusste Körperschulung zur Verbesserung der Körperhaltung und der Bewegungsabläufe. Kräftigungs-, Dehnungs-, Spannungs- und Entspannungsübungen dienen der muskulären Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule. Gleichzeitig werden Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag gegeben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 021 S **Wirbelsäulengymnastik**
1.12. - 9.2., Do., 10.30 - 11.45 Uhr / 17 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 29.12.
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

E 31 022 S **Wirbelsäulengymnastik**
12.9. - 23.1., Mo., 10.50 - 11.50 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10., 26.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 026 S **Wirbelsäulengymnastik**
29.8. - 21.11., Mo., 16 - 17 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Schwarz, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 028 S **Wirbelsäulengymnastik**
28.11. - 6.2., Mo., 16 - 17 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 26.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Schwarz, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 030 S **Wirbelsäulengymnastik**
12.9. - 30.1., Mo., 17.10 - 18.10 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10., 19.12., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 032 S **Wirbelsäulengymnastik**
31.8. - 9.11., Mi., 12.10 - 13.10 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

E 31 034 S **Wirbelsäulengymnastik**
23.11. - 8.2., Mi., 12.10 - 13.10 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Kein Kurs am 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

E 31 037 S **Wirbelsäulengymnastik**
21.9. - 21.12., Mi., 15.30 - 16.30 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 16.11., 7.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jenny Liedtke, Physiotherapeutin

E 31 038 S **Wirbelsäulengymnastik**
4.1. - 29.2., Mi., 15.30 - 16.30 Uhr / 12 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jenny Liedtke, Physiotherapeutin

E 31 039 S **Wirbelsäulengymnastik**
31.8. - 9.11., Mi., 20.30 - 21.30 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

E 31 040 S **Wirbelsäulengymnastik**
23.11. - 8.2., Mi., 20.30 - 21.30 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Kein Kurs am 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

E 31 041 S **Wirbelsäulengymnastik**
1.9. - 3.11., Do., 16.25 - 17.25 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henry Marschner, Dipl.-Sportlehrer

E 31 042 S **Wirbelsäulengymnastik**
17.11. - 2.2., Do., 16.25 - 17.25 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henry Marschner, Dipl.-Sportlehrer

E 31 043 S **Wirbelsäulengymnastik**
1.9. - 3.11., Do., 17.30 - 18.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henry Marschner, Dipl.-Sportlehrer

E 31 044 S **Wirbelsäulengymnastik**
17.11. - 2.2., Do., 17.30 - 18.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Henry Marschner, Dipl.-Sportlehrer

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

E 31 045 S **Pilates - reinschauen, mitmachen - eine Schnupperstunde für Neugierige**



Pilates hat in den vergangenen Jahren so manchen überzeugt, regelmäßig und gezielt etwas für seine Gesundheit zu tun. Wer gern selbst ausprobieren möchte, was ihn in einem Pilateskurs erwartet, erhält einen ersten Überblick, wie dieses Programm aufgebaut ist, welche Übungen den Schwerpunkt bilden und was man mit einem kontinuierlichen Training erreichen kann.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Turnschuhe, großes Handtuch
2.9., Fr., 14.45 - 15.45 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe
Das Pilates-Trainingsprogramm wurde nach seinem Begründer, dem Deutschen Joseph Pilates, benannt, der diese Methode um 1930 entwickelte. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Das ursprüngliche Pilates-Trainingsprogramm wurde in den vergangenen Jahren weiterentwickelt und dem aktuellen Stand der Wissenschaft und der Medizin angepasst. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst ausgeführt, sodass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und somit auch auf den Stressabbau eine positive Wirkung hat.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 046 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
5.9. - 21.11., Mo., 10 - 11 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

E 31 048 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
28.11. - 6.2., Mo., 10 - 11 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 26.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

E 31 050 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
5.9. - 23.1., Mo., 17.10 - 18.10 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 24.10., 31.10., 26.12.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

E 31 052 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
12.9. - 30.1., Mo., 19.25 - 20.25 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10., 19.12., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 054 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
30.8. - 15.11., Di., 14.45 - 15.45 Uhr / 15 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 18.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

E 31 056 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
22.11. - 7.2., Di., 14.45 - 15.45 Uhr / 15 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

E 31 058 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
13.9. - 24.1., Di., 17 - 18 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 18.10., 25.10., 20.12., 27.12.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Stefanie Kraus, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 060 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
13.9. - 24.1., Di., 18.05 - 19.05 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 18.10., 25.10., 20.12., 27.12.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Stefanie Kraus, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 062 S **Pilates - Aufbaukurs**
14.9. - 25.1., Mi., 8 - 9 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 19.10., 16.11., 21.12., 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

E 31 064 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
31.8. - 2.11., Mi., 16 - 17 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

E 31 066 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
9.11. - 25.1., Mi., 16 - 17 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 16.11., 28.12.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

E 31 068 S **Pilates - Aufbaukurs**
31.8. - 25.1., Mi., 18 - 19 Uhr / 25 Ustd. 68 EUR
Kein Kurs am 16.11., 21.12., 28.12.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

E 31 070 S **Pilates - Aufbaukurs**
1.9. - 10.11., Do., 9 - 10.15 Uhr / 18 Ustd. 49 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

E 31 072 S **Pilates - Aufbaukurs**
24.11. - 16.2., Do., 9 - 10.15 Uhr / 18 Ustd. 49 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

E 31 074 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
8.9. - 10.11., Do., 10.45 - 11.45 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mandy Möbes, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 076 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
17.11. - 2.2., Do., 10.45 - 11.45 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mandy Möbes, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 078 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
8.9. - 10.11., Do., 12 - 13 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mandy Möbes, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 080 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
17.11. - 2.2., Do., 12 - 13 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mandy Möbes, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 082 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
1.9. - 3.11., Do., 11.30 - 12.30 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

E 31 084 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
17.11. - 2.2., Do., 11.30 - 12.30 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

E 31 086 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
1.9. - 3.11., Do., 14.15 - 15.15 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

E 31 088 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
17.11. - 2.2., Do., 14.15 - 15.15 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

E 31 090 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
22.9. - 26.1., Do., 17 - 18 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 20.10., 22.12., 29.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Jenny Liedtke, Physiotherapeutin

E 31 092 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
22.9. - 26.1., Do., 18.10 - 19.10 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 20.10., 22.12., 29.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Jenny Liedtke, Physiotherapeutin

E 31 094 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
22.9. - 2.2., Do., 20.20 - 21.20 Uhr / 21 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 20.10., 3.11., 22.12., 29.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Silke Graf, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 096 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
2.9. - 11.11., Fr., 9.50 - 10.50 Uhr / 15 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

E 31 098 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
25.11. - 17.2., Fr., 9.50 - 10.50 Uhr / 15 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

E 31 100 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
9.9. - 11.11., Fr., 14.45 - 15.45 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

E 31 102 S **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
18.11. - 3.2., Fr., 14.45 - 15.45 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

FlowTonic® - kleine Pads mit großer Wirkung
FlowTonic® ist ein Übungsprogramm, bei dem sich Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen verbindet. Geübt wird auf ein, zwei oder vier gleitfähigen Pads, die auf vielfältige Art und Weise eingesetzt werden können. Sie dienen der Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, mobilisieren die Wirbelsäule und Gelenke, bringen die Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form und tragen durch ihre Vielseitigkeit dazu bei, das Training abwechslungsreich zu gestalten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 108 S **FlowTonic® - kleine Pads mit großer Wirkung**
15.9. - 17.11., Do., 20 - 21.15 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Rolle,
Aerobic-Instructor A-Lizenz, Pilates-Tainerin

E 31 110 S **FlowTonic® - kleine Pads mit großer Wirkung**
24.11. - 9.2., Do., 20 - 21.15 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Rolle,
Aerobic-Instructor A-Lizenz, Pilates-Tainerin

Claudia Rolle, Gymnastik, Bewegung, Fitness



Auf der Suche nach der Möglichkeit, das noch junge Kurskonzept „Flow Tonic®" anbieten zu können, empfahl mir eine befreundete VHS-Kursleiterin, mich doch bei der VHS vorzustellen. Gesagt – getan! Und nun bin ich seit Ende November 2010 dabei.
Als ausgebildete Groupfitness- und Pilates-Trainerin bin ich derzeit nebenberuflich als Kursleiterin tätig. Es ist immer mein Anliegen, meine Kurse interessant, abwechslungsreich und vor allem authentisch zu gestalten. Und das Ganze mit viel Spaß und Freude an der Sache durchzuführen.
Immer bestrebt, auf dem neuesten und aktuellsten Wissensstand zu sein, besuche ich mehrfach pro Jahr Workshops, Seminare und Weiterbildungen.

Gymnastik für Junggebliebene
Durch ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems, eine gezielte Kräftigung und Entspannung wird die körperliche Leistungsfähigkeit erhöht. In gelöster Gruppenatmosphäre können bei ansprechender Musik nicht nur neue soziale Kontakte geknüpft, sondern auch alterstypische Probleme, z. B. Osteoporose, vermindert und die Lebensqualität erhöht werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 112 S **Gymnastik für Junggebliebene**
30.8. - 15.11., Di., 9 - 10 Uhr / 16 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

E 31 114 S **Gymnastik für Junggebliebene**
22.11. - 14.2., Di., 9 - 10 Uhr / 16 Ustd. 35 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

E 31 115 S **Gymnastik für Junggebliebene**
30.8. - 15.11., Di., 10.10 - 11.10 Uhr / 16 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

E 31 116 S **Gymnastik für Junggebliebene**
22.11. - 14.2., Di., 10.10 - 11.10 Uhr / 16 Ustd. 35 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

E 31 117 S **Gymnastik für Junggebliebene**
30.8. - 15.11., Di., 11.20 - 12.20 Uhr / 16 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

E 31 118 S **Gymnastik für Junggebliebene**
22.11. - 14.2., Di., 11.20 - 12.20 Uhr / 16 Ustd. 35 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Schneider, Physiotherapeut

Den Rücken stärken - ein Bewegungsprogramm speziell für Senioren
Es erwartet Sie ein Bewegungsprogramm - speziell für Senioren - das auch Informationen für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag einschließt. Der Kurs beinhaltet Kraft-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen zur Stärkung der Muskulatur, Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule sowie zur Förderung der Beweglichkeit. Er ist für alle geeignet, die etwas für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und Gelenke tun möchten, und wendet sich besonders an ältere Menschen. Vermittelt werden Hinweise, wie Sie Ihren Rücken vor Überbeanspruchung schützen können. Die Freude an der Bewegung soll auch in diesem Kurs nicht zu kurz kommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 120 S **Den Rücken stärken - ein Bewegungsprogramm speziell für Senioren**
1.9. - 3.11., Do., 10.20 - 11.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

E 31 122 S **Den Rücken stärken - ein Bewegungsprogramm speziell für Senioren**
17.11. - 2.2., Do., 10.20 - 11.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

Gymnastik für Frauen und Männer ab 55
Es erwartet Sie ein Bewegungsprogramm - speziell für Teilnehmer/-innen ab 55 Jahren - das auch Informationen für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag einschließt. Kraft-, Dehnungs- und Mobilisierungsübungen dienen der Stärkung der Muskulatur, der Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule und fördern die Beweglichkeit. Der Kurs ist für alle geeignet, die etwas für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule und Gelenke tun möchten. Kleine Geschicklichkeitsübungen sorgen dafür, dass die Freude an der Bewegung auch in diesem Kurs nicht zu kurz kommt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 124 S **Gymnastik für Frauen und Männer ab 55**
5.9. - 21.11., Mo., 11.10 - 12.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

E 31 126 S **Gymnastik für Frauen und Männer ab 55**
28.11. - 6.2., Mo., 11.10 - 12.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 26.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kai-Uwe Ummerlée, Dipl.-Sportlehrer

E 31 128 S **Fitnessgymnastik ab 50**
Im Kurs werden verschiedene Kräftigungs- und Dehnungsübungen vorgestellt, die auf sanftem Wege zum körperlichen Wohlbefinden beitragen. Zum Einsatz kommen auch Sportgeräte, z. B. Kleinhanteln, Pezzibälle, Therabänder, die das Übungsprogramm bereichern und abwechslungsreich gestalten. Weiterhin dienen Entspannungsübungen als Ausgleich zum Alltag.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
12.9. - 30.1., Mo., 18.15 - 19.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10., 19.12., 26.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

Gymnastik für jede/-n ab 50
Der Kurs beinhaltet ein Bewegungsprogramm, welches das Herz- und Kreislaufsystem anregt, die Muskulatur kräftigt sowie eine Kombination verschiedener gymnastischer Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit. Gezielt fließen Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung der Wirbelsäule ein und es werden Anregungen gegeben für ein rückengerechtes Verhalten. Die Kräftigungs-, Dehnungs- und Lockerungsübungen der Ganzkörpergymnastik sind besonders älteren Menschen hilfreich, ihren Alltag zu bewältigen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 130 S **Gymnastik für jede/-n ab 50**
31.8. - 9.11., Mi., 11 - 12 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig, Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

E 31 132 S **Gymnastik für jede/-n ab 50**
23.11. - 8.2., Mi., 11 - 12 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Kein Kurs am 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig, Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

Fit ab 50 - Fitnessmix zur Konditionsverbesserung
Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus verschiedenen Gymnastikbereichen dient der Kräftigung der Muskulatur, der Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Der Kurs wendet sich besonders an Männer und Frauen ab 50, aber auch an jüngere Interessenten, die es etwas ruhiger angehen wollen. Die Kursstunde endet mit einem Dehnungs- und Entspannungsteil.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 134 S **Fit ab 50 - Fitnessmix zur Konditionsverbesserung**
30.8. - 15.11., Di., 15.55 - 16.55 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Kein Kurs am 18.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

E 31 136 S **Fit ab 50 - Fitnessmix zur Konditionsverbesserung**
22.11. - 7.2., Di., 15.55 - 16.55 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

Mix-Gymnastik ab 40
Der Kurs bietet einen Ausgleich für einseitige Alltagsbelastung und Stress. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus verschiedenen Gymnastikbereichen dient der Kräftigung der Muskulatur und der allgemeinen Beweglichkeit. Die Kursstunde endet mit einem Stretching und Entspannungsteil.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 138 S **Mix-Gymnastik ab 40**
30.8. - 15.11., Di., 17 - 18 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Kein Kurs am 18.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig,
Master of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

E 31 140 S **Mix-Gymnastik ab 40**
22.11. - 7.2., Di., 17 - 18 Uhr / 15 Ustd. 35 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Randig, M
aster of Science (M.Sc.) der Sportwissenschaft

Fitnessgymnastik für Frauen ab 40
Das ausgewogene Fitnesstraining für Frauen ab 40: Die Kursstunde beinhaltet Übungen für aerobe Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und zur Verbesserung der allgemeinen Koordination sowie rückenfreundliche Übungselemente und Stretching.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 142 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40**
7.9. - 9.11., Mi., 15.50 - 16.50 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

E 31 144 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40**
23.11. - 8.2., Mi., 15.50 - 16.50 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 21.12., 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

E 31 146 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40**
7.9. - 9.11., Mi., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

E 31 148 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40**
23.11. - 8.2., Mi., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 21.12., 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

E 31 150 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40**
22.9. - 2.2., Do., 19.15 - 20.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 20.10., 3.11., 22.12., 29.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Silke Graf, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 154 S **Fitnessgymnastik für Frauen ab 40**
14.9. - 1.2., Mi., 18.15 - 19.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10., 16.11., 21.12., 28.12.
Berufliches Schulzentrum 11, Fachschule für Sozialpädagogik,
Goldschmidtstraße 20, Turnhalle Franziska Lukas, B. A. Sportwissenschaft

E 31 156 S **Vitaldynamik - Gymnastik ab 30**
Der Kurs bietet eine Kombination verschiedener gymnastischer Übungen nach Musik für Taille, Oberschenkel, Po, Rücken und Bauch, die in Verbindung mit einem Stretching die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit verbessern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
14.9. - 1.2., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10., 16.11., 21.12., 28.12.
Berufliches Schulzentrum 11, Fachschule für Sozialpädagogik,
Goldschmidtstraße 20, Turnhalle Franziska Lukas, B. A. Sportwissenschaft

E 31 158 S **Gymnastik-Mix**
Der Kurs bietet einen Ausgleich für einseitige Alltagsbelastung und Stress. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus verschiedenen Gymnastikbereichen dient der Kräftigung der Muskulatur und der allgemeinen Beweglichkeit. Gleichzeitig werden Übungen zur muskulären Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule empfohlen und Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag gegeben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
7.9. - 1.2., Mi., 18.10 - 19.10 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 5.10., 26.10., 16.11., 23.11., 21.12., 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristina Wolff, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 160 S **Jazzgymnastik - Jazztanz**
Dieser Kurs ist ein Angebot für alle, die Spaß an der Bewegung nach modernen Rhythmen haben. Wir erarbeiten gemeinsam eine kleine Choreografie. Das Trainingsprogramm beinhaltet Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Koordination sowie zur Kräftigung der Muskulatur und zur Konditionsschulung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wenn möglich Gymnastikschuhe
7.9. - 1.2., Mi., 19.15 - 20.15 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 5.10., 26.10., 16.11., 23.11., 21.12., 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristina Wolff, Dipl.-Sportlehrerin

Fit und Fun - Gymnastik-Mix für Ungeübte und Wiedereinsteiger
Dieser gesundheitsorientierte Kurs mit Musik soll vor allem Spaß machen. Hier finden Wiedereinsteiger, Ungeübte und Liebhaber der Gymnastik ein vielseitiges Programm, das einen Ausgleich für einseitige Alltagsbelastung und Stress bieten soll. Ob Übungen mit dem Partner, mit Kleingeräten oder dem Pezziball, Rückenfitness, Pilates, Stretching - die Übungsstunden sind abwechslungsreich gestaltet und auch die Entspannung kommt dabei nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 162 S **Fit und Fun - Gymnastik-Mix für Ungeübte und Wiedereinsteiger**
31.8. - 2.11., Mi., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

E 31 164 S **Fit und Fun - Gymnastik-Mix für Ungeübte und Wiedereinsteiger**
9.11. - 25.1., Mi., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 16.11., 28.12.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Peggy Brennecke, Physiotherapeutin

Fitness- und Aerobic-Kurse

E 31 200 S **Nordic Walking - Anleitung für eine effektive Herz- und Kreislaufbelastung**
Dieser Kurs ist besonders für diejenigen geeignet, die viel wandern, walken, Nordic Walking Stöcke bereits ohne Anleitung ausprobiert haben bzw. Teilnehmer/-innen eines Anfängerkurses waren. Die Techniken werden erlernt, wiederholt und gefestigt, so dass am Ende des Kurses jeder seine Intensität für eine effektive Herz-Kreislauf-Belastung herausfinden kann. Ergänzt wird die Stunde mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die Sie überall in der Natur durchführen können, um die Muskulatur des gesamten Körpers zu stärken, und als abwechslungsreiche Ergänzung zum Walken.
Bitte mitbringen: bequeme, wetterbedingte Kleidung, Turnschuhe, Nordic Walking Stöcke
1.9. - 17.11., Do., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 15.9., 13.10.
Treff: Landauer Brücke
(Elsterflutbecken / Straße: Am Sportforum) Kerstin Schiller, Dipl.-Sportlehrerin

Weg mit den überflüssigen Pfunden
Dieser Kurs verbindet Fitnesstraining mit Gesundheitssport. Ziel ist ein gelenkschonendes muskuläres Ganzkörpertraining sowie ein Herz-Kreislauf-Training, welches den Stoffwechsel anregt und zur Fettverbrennung beiträgt. Der Wechsel von Einzel- und Gruppenarbeit an Cardio-Fitnessgeräten sowie mittels Gymnastik, Workout, Aerobic und dem Circle-Training gestalten den Kurs abwechslungsreich. Er wendet sich an Frauen und Männer, die gern ein paar „überflüssige Pfündchen" loswerden wollen. Tipps für eine bewusste Ernährung ergänzen das Angebot.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 202 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix (55plus)**
5.9. - 21.11., Mo., 10.30 - 11.45 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10.
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

E 31 204 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix (55plus)**
28.11. - 6.2., Mo., 10.30 - 11.45 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 26.12.
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

E 31 206 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix**
7.9. - 9.11., Mi., 19.15 - 20.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

E 31 208 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix**
23.11. - 8.2., Mi., 19.15 - 20.30 Uhr / 17 Ustd. 50 EUR
Kein Kurs am 21.12., 28.12.
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

E 31 210 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix**
1.9. - 10.11., Do., 19.15 - 20.30 Uhr / 18 Ustd. 55 EUR
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

E 31 212 S **Weg mit den überflüssigen Pfunden - Fitnessmix**
17.11. - 9.2., Do., 19.15 - 20.30 Uhr / 18 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Sport- und Bewegungstreff AKTIVlife,
Am Mückenschlößchen 15 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

Step and Fun
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich gern nach flotter Musik auf dem Step-Brett bewegen und Freunde am Erarbeiten kleiner Choreografien haben (Dienstag: Step-Grundkenntnisse erforderlich / Mittwoch: auch für Anfänger/-innen). Im zweiten Teil der Stunde runden Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po sowie Stretching und Entspannung das Programm ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk (Plastikflasche)

E 31 214 S **Step and Fun**
6.9. - 8.11., Di., 18.10 - 19.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristin Hunger, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 215 S **Step and Fun**
15.11. - 31.1., Di., 18.10 - 19.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 20.12., 31.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristin Hunger, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 216 S **Step and Fun**
7.9. - 9.11., Mi., 18 - 19 Uhr / 11 Ustd. 26 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

E 31 218 S NEU **Cardio-Fitness**

Dieser Kurs bietet eine individuelle Belastungsdosierung durch pulsgesteuertes Training für alle, die sich fit halten und etwas für ihr Herz-Kreislauf-System tun wollen. Im Cardio-Teil sind abwechslungsreiche Schrittkombinationen mit und ohne Stepbrett vorgesehen, die gezielt die Kondition und Koordination fördern. Übungen zur Kräftigung der Muskulatur im Bauch-, Rücken-, Arm- und Oberschenkelbereich unterstützen das Cardio-Programm. Wer ein Herzfrequenzmessgerät (Pulsuhr) besitzt, kann dies gern nutzen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
23.11. - 8.2., Mi., 18 - 19 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 21.12., 28.12.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Ute Ulbricht,
Sportlehrerin, Sporttherapeutin

E 31 220 S **Fit für den Winter - ein Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Muskelkräftigung**

Dieser Kurs bietet allen, die nach einem heißen Sommer sich wieder fit und beweglich halten wollen, ein abwechslungsreiches Programm - bestehend aus einem Herz-Kreislauf-Training sowie Kräftigungsübungen mit und ohne Handgerät für den Muskelaufbau im Rücken-, Bauch-, Oberschenkel- und Armbereich. Ein Kurs für jede/-n ohne Altersbeschränkung. Ein Stretching- und Entspannungsteil lässt das Programm angenehm ausklingen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe (helle Laufsohle), großes Handtuch, evtl. Iso-Matte, Badeschuhe für Umkleideraum
5.9. - 21.11., Mo., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Ute Ulbricht,
Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Fit für die Piste - Saisonvorbereitung für Ski- und Snowboardfahrer

Ob Skilanglauf, Ski Alpin oder Snowboard - eine gute Vorbereitung erhöht den Spaß an der Bewegung und minimiert das Verletzungsrisiko. In diesem Kurs erwarten Sie abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung von Arm-, Oberschenkel-, Hüft-, Bauch- und Rumpfmuskulatur. Ein Konditions- und Strechingteil rundet das Programm ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe (helle Laufsohle), großes Handtuch, evtl. Iso-Matte

E 31 222 S **Fit für die Piste - Saisonvorbereitung für Ski- und Snowboardfahrer**
28.11. - 30.1., Mo., 18.20 - 19.50 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 26.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Turnhalle (Lößnig) Ute Ulbricht,
Sportlehrerin, Sporttherapeutin

E 31 224 S **Fit für die Piste - Saisonvorbereitung für Ski- und Snowboardfahrer**
4.1. - 8.2., Mi., 19.10 - 20.10 Uhr / 8 Ustd. 19 EUR
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Ute Ulbricht,
Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Fitness-Mix
Ob Übungen auf dem „Step“ oder Elemente aus der Aerobic- beim Fitness-Mix erwartet Sie ein breitgefächertes Gymnastikangebot. Kräftigungsübungen mit kleinen Handgeräten, Fitness für Bauch, Beine und Po sowie Training im Fettverbrennungsbereich. Ein intensiver Kurs für alle, die es schweißtreibend lieben. Die Stunde klingt mit einem angenehmen Stretching- und Entspannungsteil aus.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk (Plastikflasche)

E 31 226 S **Fitness-Mix**
19.9. - 23.1., Mo., 20.30 - 21.30 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10., 26.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silke Graf, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 230 S **Fitness-Mix**
6.9. - 8.11., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristin Hunger, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 231 S **Fitness-Mix**
15.11. - 31.1., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 20.12., 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristin Hunger, Dipl.-Sportlehrerin

Fatburner - fit in den Winter
Wer bei fetziger Musik so richtig ins Schwitzen geraten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Unter dem Motto „Fit in den Winter“ erfolgt ein intensives Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungstraining mit schweißtreibenden Schritt-, Lauf- und Boxkombinationen. Ein gezieltes, gesundheitsorientiertes Muskeltraining, nicht nur der Problemzonen, mittels eines funktionellen Workouts rundet die Stunde ab. Aerobic-Grundkenntnisse sind erwünscht, aber keine Voraussetzung. (Dieser Kurs ist nicht geeignet bei Gelenkbeschwerden.)
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 232 S **Fatburner - fit in den Winter**
30.8. - 15.11., Di., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 18.10., 25.10.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

E 31 234 S **Fatburner - fit in den Winter**
22.11. - 31.1., Di., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

Kursleiter/-innen

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

für den Gesundheitsbereich gesucht,
v. a. Pilates, Aerobic und ZUMBA Fitness®.
Sprechen Sie uns an: Telefon 0341 / 123-6038.

Ganzheitliches Fitnesstraining
Durch ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems, eine gezielte Kräftigung sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen zum Abschluss der Einheiten soll ein besseres Körpergefühl erreicht werden. Bei flotter Musik geht es in entspannter Gruppenatmosphäre an die Problemzonen und man kann sich den Alltagsstress von der Seele „powern". Die Auswahl wissenschaftlich fundierter Übungen sorgt für eine hohe Effektivität bei möglichst geringer Gelenkbelastung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 236 S **Ganzheitliches Fitnesstraining**
30.8. - 15.11., Di., 18.05 - 19.05 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 18.10., 25.10.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

E 31 238 S **Ganzheitliches Fitnesstraining**
22.11. - 31.1., Di., 18.05 - 19.05 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

3

Fight for Fitness
Dieser Kurs richtet sich besonders an junge Leute. Es kommen attraktive Kick- und Boxtechniken aller Kampfsportarten für kleine Kombinationen bei flippiger Musik zum Einsatz. Abgerundet wird dieses schweißtreibende Ganzkörpertraining durch ein effektives Workout und eine abschließende Dehnung. Ermäßigungsberechtigte (Schüler/-innen, Auszubildende, Aupairs, Direktstudenten, Teilnehmer am FSJ) zahlen nach Vorlage der Nachweise 22,40 Euro, ansonsten 32 Euro.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 240 S **Fight for Fitness**

30.8. - 15.11., Di., 19.10 - 20.10 Uhr / 13 Ustd. 22,40 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 18.10., 25.10.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

E 31 242 S **Fight for Fitness**

22.11. - 31.1., Di., 19.10 - 20.10 Uhr / 13 Ustd. 22,40 EUR (bereits ermäßigt)
Kein Kurs am 27.12.
Schule am Rabet (10. Schule), Konradstraße 17,
Turnhalle (separater Flachbau, 100 m entfernt) René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

BBP - Bauch-Beine-Po - Workout
In diesem Kurs werden die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po gezielt in Form gebracht und die Kraftausdauer gefördert. Dabei führen wir zu motivierender Musik leicht nachvollziehbare Übungen durch, die für Einsteiger/-innen und Geübte gleichermaßen geeignet sind. Ein Stretching- und Entspannungsteil rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 244 S **BBP - Bauch-Beine-Po - Workout**
1.9. - 3.11., Do., 15.20 - 16.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

E 31 245 S **BBP - Bauch-Beine-Po - Workout**
17.11. - 2.2., Do., 15.20 - 16.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout
Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben und etwas für die allgemeine Fitness tun möchten, ist dieser Kurs gut geeignet. Elemente der Aerobic und Stepaerobic werden erlernt sowie das rhythmische Empfinden, die Körperhaltung und -spannung geschult (Kenntnisse zu Aerobic-Grundschritten vorteilhaft). Gezielte Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur gestalten den Kurs abwechslungsreich. Ein Stretchingteil rundet die Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 246 S **Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout**
7.9. - 23.11., Mi., 19.50 - 21.20 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10., 16.11.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

E 31 248 S **Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout**
30.11. - 1.2., Mi., 19.50 - 21.20 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 28.12.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

E 31 250 S **Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout**
1.9. - 10.11., Do., 19.50 - 21.20 Uhr / 22 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

E 31 252 S **Step by Step: ein Mix aus Aerobic, Stepaerobic und Workout**
17.11. - 9.2., Do., 19.50 - 21.20 Uhr / 22 Ustd. 53 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

Fit mit Musik
„Fit mit Musik" ist ein Mix aus Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (Bauch, Beine, Po) sowie zur Entwicklung der Ausdauer (Aerobic, Stepaerobic, Kickboxen) und wird am Ende mit Dehnungs- und Entspannungsübungen abgerundet. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger/-innen als auch für Fortgeschrittene geeignet, die Spaß an der Bewegung haben und etwas für die allgemeine Fitness tun möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 254 S **Fit mit Musik**
9.9. - 11.11., Fr., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Richter, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 255 S **Fit mit Musik**
18.11. - 10.2., Fr., 17 - 18 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 16.12., 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Richter, Dipl.-Sportlehrerin

Mit Power ins Wochenende: Stepaerobic und Workout
Ein Mix aus gezieltem Kreislauftraining mittels Stepaerobic und einem anschließenden Workout für Bauch, Beine, Po zur Kräftigung der Muskulatur. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet. Die Stepaerobic-Kombinationen sind auch für Anfänger/-innen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch.

E 31 256 S **Mit Power ins Wochenende: Stepaerobic und Workout**
9.9. - 11.11., Fr., 18.10 - 19.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Richter, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 257 S **Mit Power ins Wochenende: Stepaerobic und Workout**
18.11. - 10.2., Fr., 18.10 - 19.10 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 16.12., 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Richter, Dipl.-Sportlehrerin

Power-Mix
Ein Mix aus Aerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur - eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge" bringt. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 258 S **Power-Mix**
5.9. - 12.12., Mo., 20.30 - 21.30 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10.
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Julia Storch, B. A. Sportwissenschaft

E 31 260 S **Power-Mix**
2.1. - 6.2., Mo., 20.30 - 21.30 Uhr / 8 Ustd. 19 EUR
Gymnastikraum, Wittenberger Straße 30 Julia Storch, B. A. Sportwissenschaft

E 31 262 S **Power-Mix**
6.9. - 8.11., Di., 20.30 - 21.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristin Hunger, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 264 S **Power-Mix**
15.11. - 31.1., Di., 20.30 - 21.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 20.12., 27.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kristin Hunger, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 266 S **Power-Mix**
7.9. - 9.11., Mi., 9.50 - 10.50 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

E 31 268 S **Power-Mix**
23.11. - 1.2., Mi., 9.50 - 10.50 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

E 31 270 S **Power-Mix**
31.8. - 9.11., Mi., 20.15 - 21.45 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10.
Gymnastikraum der Humboldtschule, Gymnasium,
Stötteritzer Straße 45 - Ecke Holsteinstraße Silvio Mackowiak,
Student Lehramt Sport und Gemeinschaftskunde

E 31 272 S **Power-Mix**
23.11. - 1.2., Mi., 20.15 - 21.45 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 21.12., 28.12.
Gymnastikraum der Humboldtschule, Gymnasium,
Stötteritzer Straße 45 - Ecke Holsteinstraße Silvio Mackowiak,
Student Lehramt Sport und Gemeinschaftskunde

Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training, welches auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Gesundheitsprävention basiert. Ziel des Kurses ist es, mittels variantenreicher Übungen sowohl die Kondition und Koordination zu verbessern, als auch die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen. Hierbei kommt den Übungen für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule eine besondere Bedeutung zu. Die Stunde endet mit einem Stretching der beanspruchten Muskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch

E 31 274 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
5.9. - 23.1., Mo., 18.20 - 19.20 Uhr / 21 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 24.10., 31.10., 26.12.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Silvio Mackowiak,
Student Lehramt Sport und Gemeinschaftskunde

E 31 278 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
30.8. - 15.11., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 18.10., 25.10.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

E 31 280 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
22.11. - 31.1., Di., 19.20 - 20.20 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 27.12.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

E 31 282 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
30.8. - 15.11., Di., 20.30 - 21.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 18.10., 25.10.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

E 31 284 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
22.11. - 31.1., Di., 20.30 - 21.30 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 27.12.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch

E 31 286 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
7.9. - 14.12., Mi., 19.10 - 20.10 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10., 16.11.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Ute Ulbricht, Sportlehrerin, Sporttherapeutin

E 31 288 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
1.9. - 17.11., Do., 18.45 - 20 Uhr / 17 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 20.10., 27.10.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Steffi Löhr, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

E 31 290 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
24.11. - 9.2., Do., 18.45 - 20 Uhr / 17 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Steffi Löhr, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

E 31 292 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
1.9. - 17.11., Do., 20.10 - 21.25 Uhr / 17 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 20.10., 27.10.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Steffi Löhr, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

E 31 294 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
24.11. - 9.2., Do., 20.10 - 21.25 Uhr / 17 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
54. Schule, Zwenkauer Straße 35, Turnhalle Steffi Löhr, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

E 31 296 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
6.9. - 15.11., Di., 18.45 - 20.15 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 18.10., 25.10.
172. Schule, Prießnitzstraße 19, Turnhalle Renate Fahr, Diplomlehrerin für Sport und Biologie

E 31 297 S **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
22.11. - 31.1., Di., 18.45 - 20.15 Uhr / 18 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 20.12., 27.12.
172. Schule, Prießnitzstraße 19, Turnhalle Renate Fahr, Diplomlehrerin für Sport und Biologie

ZUMBA Fitness®
ZUMBA Fitness® ist ein hocheffektives Cardiotraining. Latin-Rhythmen verschmelzen mit vielseitigen Schrittkombinationen zu einem dynamischen Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. In 35 Ländern ist dieses Latin-Workout längst ein weltweiter Renner - you have to feel it! Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

E 31 298 S **ZUMBA Fitness®**
29.8. - 30.1., Mo., 19.30 - 20.30 Uhr / 24 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 24.10., 31.10., 26.12.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Paola Malzew, Fitnessfachwirt

E 31 300 S **ZUMBA Fitness®**
29.8. - 30.1., Mo., 20.30 - 21.30 Uhr / 24 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 24.10., 31.10., 26.12.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle Paola Malzew, Fitnessfachwirt

E 31 302 S **ZUMBA Fitness®**
7.9. - 9.11., Mi., 8.45 - 9.45 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

E 31 304 S **ZUMBA Fitness®**
23.11. - 1.2., Mi., 8.45 - 9.45 Uhr / 13 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 28.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

E 31 306 S **ZUMBA Fitness®**
31.8. - 1.2., Mi., 17.30 - 18.30 Uhr / 25 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10., 16.11., 26.12.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

E 31 308 S **ZUMBA Fitness®**
31.8. - 1.2., Mi., 18.40 - 19.40 Uhr / 25 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10., 16.11., 26.12.
16. Schule, Mittelschule, Konradstraße 67/69, Turnhalle René Rößler, Dipl.-Sportlehrer

3

E 31 310 S **Fiesta-Fitness**
Fiesta-Fitness soll vor allem viel Spaß an der Bewegung vermitteln. Es ist ein Aerobic- und Koordinationstraining, bei dem die Muskulatur gestärkt und das Herz-Kreislauf-System intensiv angeregt wird. Die lateinamerikanische Musik sorgt für gute Stimmung, trägt zur Fettverbrennung bei und vermittelt vor allem Körpergefühl. Einfache Choreografien sorgen dafür, dass jede Stunde zu einem (kleinen) Fest wird. Fiesta-Fitness ist gut für Körper, Geist und Seele. Let's dance.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe
2.9. - 3.2., Fr., 14.30 - 15.30 Uhr / 28 Ustd. 67 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Doralice Cutrim, Physiotherapeutin, Fitness-Trainerin

Latino Fitness
Dieser Kurs beinhaltet ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Vielseitige Schrittkombinationen ermöglichen ein dynamisches Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

E 31 312 S **Latino Fitness**
2.9. - 20.1., Fr., 16.30 - 17.30 Uhr / 25 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

E 31 314 S **Latino Fitness**
2.9. - 20.1., Fr., 17.30 - 18.30 Uhr / 25 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Bewegungs- und Gesundheits-Sportverein Plagwitz e. V.,
Karl-Heine-Straße 41 (Nähe Felsenkeller) Andrea Dunkel, M. A. Sportwissenschaften

Drums Alive® - ein kreatives Cardiotraining mit Drumsticks
Drums Alive® ist ein Fitnessprogramm, das von Bewegung und Rhythmus lebt und mit viel Spaß zu einem effektiven Cardio-Training eingesetzt werden kann. Als neuer Trend durch Trommeln mit Drumsticks auf Pezzibällen trägt es zur Fettverbrennung bei, fördert den Muskelaufbau und bewirkt ein gesundes Gleichgewicht auf physischer, psychischer, mentaler und emotionaler Ebene. Durch Anregung beider Gehirnhälften kommt es zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und zur Steigerung der Sensorik und Motorik. Der pulsierende Rhythmus von Drums Alive® wird Sie begeistern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

E 31 316 S NEU **Drums Alive® - ein kreatives Cardiotraining mit Drumsticks**
9.9. - 18.11., Fr., 19.15 - 20.15 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 30.9.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 318 S NEU **Drums Alive® - ein kreatives Cardiotraining mit Drumsticks**
25.11. - 10.2., Fr., 19.15 - 20.15 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Stefanie Strauch, Dipl.-Sportlehrerin

DRUMS ALIVE®

CERTIFICATION TRAINING

am 3. und 4.9.2011 in der VHS Leipzig
Turnhalle (Raum 107), Löhrstr. 3-7, 04105 Leipzig
Samstag 9.00 - 17.30 Uhr, Sonntag 9.00 - 14.00 Uhr



Werden Sie Drums Alive® Trainer

Nehmen Sie an dem beeindruckenden Drums Alive® Ausbildungstraining teil, bei dem Sie Theorie und Anwendung dieser unvergesslichen Gruppenübung erfahren. Drums Alive® ist das weltweit erste Fitness Konzept, welches Rhythmus und Bewegung in dieser Art und Weise kombiniert. Erfahren Sie die Bewegungsgrundlagen und erlernen Sie Ihren Weg zu einem charakteristischen Kursdesign zu trommeln!

Preis: 229,– Euro (inkl. ausführliches Manual zum Download und DVD)

Anmeldungen bis 25.08.2011 unter:
SVV e. V., Bergstraße 61, 09113 Chemnitz
Telefon: 0371 - 3542750
www.vhs-sachsen.de

Sächsischer SVV Volkshochschulverband e.V.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Familienangebote, Kinderkurse

Gymnastik für Mutter mit Kind
Dieser Kurs soll vor allem Müttern mit Kleinstkindern (ca. 4 - 10 Monate) die Möglichkeit geben, gemeinsam mit ihrem Kind etwas für ihre Gesundheit zu tun. Gezielt werden Muskelgruppen erneut trainiert, bei denen aufgrund der Schwangerschaft Dysbalancen entstanden sind (hier besonders Bauch- und Rückenmuskulatur). Das Übungsprogramm ist vorrangig für die Mütter vorgesehen. Gleichzeitig erhalten Sie jedoch Hinweise, wie Sie die Entwicklung Ihres Kindes mit gezielten Bewegungsformen fördern können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch

E 31 400 S **Gymnastik für Mutter mit Kind**


12.9. - 21.11., Mo., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 402 S **Gymnastik für Mutter mit Kind**


28.11. - 23.1., Mo., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 32 EUR
Kein Kurs am 26.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

Säuglingsschwimmen - ein Kurs für Mutter/Vater und Kind (ab ca. 6 Monate)
Die Eltern-Kind-Gymnastik im Wasser fördert sowohl die körperliche als auch die geistige Entwicklung Ihres Kindes. Spielerisch macht Ihr Baby Erfahrung mit dem Element Wasser. Es soll nichts lernen müssen, sondern Spaß mit den anderen Kindern und Eltern haben. Der Aufenthalt im Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeiten des Säuglings und wirkt sich positiv auf alle Organsysteme besonders auf die Atmung aus. Der enge Eltern-Kind-Kontakt vermittelt Vertrauen und Sicherheit und fördert somit die Eltern-Kind-Beziehung.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Bademantel (Eltern), Babyschwimmhose, Babytragetasche o. ä.

E 31 404 S **Säuglingsschwimmen**


6.9. - 15.11., Di., 15 - 15.30 Uhr / 7 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 18.10.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12,
Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

E 31 406 S **Säuglingsschwimmen**


22.11. - 31.1., Di., 15 - 15.30 Uhr / 7 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12,
Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

E 31 408 S **Säuglingsschwimmen**



6.9. - 15.11., Di., 15.30 - 16 Uhr / 7 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 18.10.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12,
Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

E 31 410 S **Säuglingsschwimmen**



22.11. - 31.1., Di., 15.30 - 16 Uhr / 7 Ustd. 40 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12,
Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

E 31 412 S **Inline-Skating für Kids (ca. 8 - 12 Jahre) - Ferienkurs**



Inline-Skating ist für viele Kinder ein sinnvoller Freizeitausgleich zum langen Sitzen in der Schule. Es schult die Gleichgewichtsfähigkeit, trägt zur Ausdauerentwicklung bei, macht den Kindern Spaß und kann bei jeder Gelegenheit im Freien genutzt werden. Dieser Kurs soll helfen, sich auf Inline-Skates sicher zu bewegen. Schwerpunkte liegen hierbei auf richtigem Fallen - einfachem Bremsen - sicherem Fahren und dem Erlernen von Ausweichmanövern. Der Kurs findet im Freien statt. Er ist für Kinder ermäßigt - 18,90 Euro. Sollten Eltern den Wunsch haben, ebenfalls am Kurs teilzunehmen, beträgt das Entgelt 27 Euro.
Bitte mitbringen: Inline-Skates, Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschützer, Helm, Turnschuhe
17.10. - 21.10., Mo. bis Fr., 14 - 15.30 Uhr / 10 Ustd. 18,90 EUR (bereits ermäßigt)
Treff: Uni Leipzig, Sportfakultät, Jahnallee 59,
Haupteingang Silvio Mackowiak,
Student Lehramt Sport und Gemeinschaftskunde, Inline-Instruktor

Wassergymnastik, Aquafitness, Aquajogging

Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von gymnastischen Übungen. Dieser Kurs ist auch für Nichtschwimmer geeignet, da die Übungen in einem Therapiebecken durchgeführt werden.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Bademantel, Badeschuhe

E 31 500 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
3.1. - 28.2., Di., 13.15 - 14 Uhr / 9 Ustd. 54 EUR
Westbad, Marktstraße 2 - 6 (Lindenauer Markt) Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

E 31 501 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
6.9. - 15.11., Di., 14 - 15 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 18.10.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

E 31 502 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
22.11. - 31.1., Di., 14 - 15 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

E 31 503 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
1.9. - 10.11., Do., 15 - 16 Uhr / 15 Ustd. 71 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 31 504 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
17.11. - 9.2., Do., 15 - 16 Uhr / 15 Ustd. 71 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 31 505 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
1.9. - 10.11., Do., 16 - 17 Uhr / 15 Ustd. 71 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 31 506 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
17.11. - 9.2., Do., 16 - 17 Uhr / 15 Ustd. 71 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 31 508 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
1.9. - 10.11., Do., 17 - 18 Uhr / 15 Ustd. 71 EUR
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 31 510 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
17.11. - 9.2., Do., 17 - 18 Uhr / 15 Ustd. 71 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Diakonie Leipzig, Förderschule Werner Vogel,
Hans-Marchwitza-Straße 12, Therapiebecken (Lößnig) Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 31 512 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
26.8. - 21.10., Fr., 14.30 - 15.15 Uhr / 9 Ustd. 54 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V., Bornaische Straße 55 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

E 31 514 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
28.10. - 23.12., Fr., 14.30 - 15.15 Uhr / 9 Ustd. 54 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

E 31 516 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
6.1. - 2.3., Fr., 14.30 - 15.15 Uhr / 9 Ustd. 54 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

E 31 518 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
26.8. - 21.10., Fr., 15.15 - 16 Uhr / 9 Ustd. 54 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

E 31 520 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
28.10. - 23.12., Fr., 15.15 - 16 Uhr / 9 Ustd. 54 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

E 31 522 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
6.1. - 2.3., Fr., 15.15 - 16 Uhr / 9 Ustd. 54 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

E 31 524 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
27.8. - 22.10., Sa., 9.30 - 10.30 Uhr / 12 Ustd. 72 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Andrea Lindemann, Physiotherapeutin

E 31 526 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
29.10. - 17.12., Sa., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Andrea Lindemann, Physiotherapeutin

E 31 528 S **Wassergymnastik (auch für Nichtschwimmer)**
7.1. - 25.2., Sa., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Andrea Lindemann, Physiotherapeutin

Wassergymnastik für Schwimmer/-innen
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von gymnastischen Übungen. Der Kurs wendet sich an Schwimmer/-innen, da die Wassergymnastik ausschließlich im Tiefwasser durchgeführt wird. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

E 31 530 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
29.8. - 21.11., Mo., 8 - 9 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10.
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 31 532 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
28.11. - 6.2., Mo., 8 - 9 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 26.12.
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 31 534 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
29.8. - 21.11., Mo., 13 - 14 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 536 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
28.11. - 6.2., Mo., 13 - 14 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 26.12.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 538 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
5.10. - 4.1., Mi., 19 - 20 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 16.11., 28.12.
Schwimmhalle Mainzer Straße 2, Sprunghalle Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 31 540 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
11.1. - 28.3., Mi., 19 - 20 Uhr / 16 Ustd. 64 EUR
Schwimmhalle Mainzer Straße 2, Sprunghalle Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 31 542 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
2.9. - 11.11., Fr., 13 - 14 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 21.10.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 544 S **Wassergymnastik für Schwimmer/-innen**
18.11. - 3.2., Fr., 13 - 14 Uhr / 13 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Susanne Tietze, Dipl.-Sportlehrerin

Wassergymnastik und Aqua-Fit für Schwimmer/-innen
In diesem Kurs erwartet Sie ein Mix aus Wassergymnastik und Aqua-Fitness. Die Übungen der Wassergymnastik dienen in den ersten Kursstunden der Gewöhnung an den hydro-statischen Widerstand und den Wasserauftrieb. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Vermittlung von Übungen aus dem Aqua-Fitness-Bereich. Hier wird vor allem das Herz-Kreislauf-System angesprochen und die Ausdauer geschult. Der Einsatz von speziellen Trainingsgeräten und Hilfsmitteln garantiert ein vielseitiges und abwechslungsreiches Üben. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

E 31 546 S **Wassergymnastik und Aqua-Fit für Schwimmer/-innen**
24.8. - 12.10., Mi., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 51 EUR
Schwimmhalle Mitte, Kirschbergstraße 84 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

E 31 548 S **Wassergymnastik und Aqua-Fit für Schwimmer/-innen**
26.10. - 21.12., Mi., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 16.11.
Schwimmhalle Mitte, Kirschbergstraße 84 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

E 31 550 S **Wassergymnastik und Aqua-Fit für Schwimmer/-innen**
4.1. - 29.2., Mi., 9.30 - 10.30 Uhr / 11 Ustd. 51 EUR
Kein Kurs am 15.2.
Schwimmhalle Mitte, Kirschbergstraße 84 Frank Rauschenbach, Dipl.-Sportlehrer, Sporttherapeut

Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken
Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet und richtet sich auch an Nichtschwimmer, da die Übungen im Therapiebecken durchgeführt werden. Ausdauer, Beweglichkeit, Erhalten des Gleichgewichts, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und der Kondition stehen im Mittelpunkt. Der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher, die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Spezielle Übungsformen korrigieren die Bewegungsmotorik und Koordination.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Bademantel, Badeschuhe, 5 Euro Pfand für Schlüssel

E 31 552 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
7.9. - 26.10., Mi., 19 - 20 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 554 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
2.11. - 4.1., Mi., 19 - 20 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 16.11., 28.12.
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 556 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Therapiebecken**
11.1. - 29.2., Mi., 19 - 20 Uhr / 11 Ustd. 64 EUR
Sport- und Rückenzentrum Leipzig e. V.,
Bornaische Straße 55 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser
Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm im Tiefwasser zur Entwicklung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Trotz hoher Bewegungsintensität stellt es ein schonendes Training dar. Die natürlichen Auftriebskräfte und die entspannende Wirkung des Wassers werden genutzt, um Sehnen, Bänder und Gelenke zu entlasten. Der Stoffwechsel wird angeregt und die Beweglichkeit verbessert. Die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten. Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

E 31 558 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
29.8. - 21.11., Mo., 9 - 10 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10.
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 31 560 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
28.11. - 6.2., Mo., 9 - 10 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 26.12.
Schwimmhalle Nord, Kleiststraße 54 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 31 562 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
29.8. - 21.11., Mo., 21 - 21.45 Uhr / 10 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 3.10., 17.10., 31.10.
Schwimmhalle Süd, Tarostraße 10 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 563 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
28.11. - 6.2., Mo., 21 - 21.45 Uhr / 10 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 26.12.
Schwimmhalle Süd, Tarostraße 10 Caroline Friedemann, Dipl.-Sportlehrerin

E 31 564 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
6.9. - 15.11., Di., 15 - 16 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 18.10.
Sportbad an der Elster, Antonienstraße 8 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 31 565 S **Aqua Fitness - dynamisches Konditionstraining im Tiefwasser**
22.11. - 31.1., Di., 15 - 16 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Sportbad an der Elster, Antonienstraße 8 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

Aqua-Fitness / Aqua-Jogging - dynamisches Konditionstraining für den gesamten Körper im Tiefwasser: Kombikurs
Dieser Einführungskurs ist für alle Altersgruppen (auch für Menschen mit Gelenkproblemen) geeignet. Es werden Übungen aus dem Aqua-Jogging und Aqua-Fitness kombiniert. Ausdauer, Beweglichkeit, Erhalten des Gleichgewichts, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems und der Kondition stehen im Mittelpunkt. Der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher, die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die Aqua-Weste mit ihren Auftriebskörpern ermöglicht die Simulation einer vollständigen Laufbewegung. Diese Form des Lauftrainings schont die Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule. Spezielle Übungsformen korrigieren die Bewegungsmotorik und Koordination. Die angegebenen Unterrichtsstunden beinhalten sowohl die Wasser- als auch die Umkleidezeiten.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

E 31 566 S **Aqua-Fitness / Aqua-Jogging**
31.8. - 9.11., Mi., 13.10 - 14.10 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 19.10.
Schwimmhalle Süd, Tarostraße 10 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

E 31 568 S **Aqua-Fitness / Aqua-Jogging**
23.11. - 1.2., Mi., 13.10 - 14.10 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 28.12.
Schwimmhalle Süd, Tarostraße 10 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

E 31 572 S **Aqua-Fitness / Aqua-Jogging**
2.9. - 11.11., Fr., 13 - 14 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 21.10.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

E 31 574 S **Aqua-Fitness / Aqua-Jogging**
18.11. - 3.2., Fr., 13 - 14 Uhr / 13 Ustd. 64 EUR
Kein Kurs am 23.12., 30.12.
Schwimmhalle Südost, Kolmstraße 35 Sandra Tschernow, Physiotherapeutin

Aqua Golf - Wassergymnastik der besonderen Art ... auch für Nicht-Golfer
Aqua Golf verbindet die speziellen Aqua Golf-Übungen mit einer Vielzahl der bereits bekannten klassischen Übungen der Wassergymnastik. Es entsteht ein Mix an Übungen, mit denen sowohl Kondition als auch Koordination trainiert werden. Durch die „entschleunigten" Bewegungen ist auch die Konzentration besonders gefordert. Dieses Angebot ist einmalig in Leipzig und Umgebung. Freuen Sie sich auf interessante Kursstunden, in denen der Spaß nicht zu kurz kommt, auch wenn Sie (noch) kein Golfer sind. Die Ausleihe des speziellen Golfschlägers ist im Kursentgelt enthalten.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Bademantel, Badeschuhe, 5 Euro Pfand für Schlüssel

E 31 576 S NEU **Aqua Golf - Wassergymnastik der besonderen Art ... auch für Nicht-Golfer**
6.9. - 25.10., Di., 13.15 - 14 Uhr / 8 Ustd. 78 EUR
Westbad, Marktstraße 2 - 6 (Lindenauer Markt) Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, AquaGolf Pro Trainerin

E 31 578 S NEU **Aqua Golf - Wassergymnastik der besonderen Art ... auch für Nicht-Golfer**
1.11. - 20.12., Di., 13.15 - 14 Uhr / 8 Ustd. 78 EUR
Westbad, Marktstraße 2 - 6 (Lindenauer Markt) Brita Baldus, Dipl.-Sportlehrerin, AquaGolf Pro Trainerin

Inline-Skating, Selbstverteidigung und andere Bewegungskurse

„Sicher auf 8 Rollen" - Fahrschule für Inline-Skater/-innen
Inline-Skating ist ein gesunder, vielseitiger und freudvoller Zeitvertreib für Jung und Alt. Dieser Kurs soll helfen, sich auf Inline-Skates sicher zu bewegen. Schwerpunkte liegen hierbei auf sicherem Geradeaus- und Kurvenfahren, einfachen Bremstechniken und Ausweichmanövern. Auf Wunsch können auch Fallübungen durchgeführt werden. Der Kurs findet im Freien statt - witterungsbedingte Verschiebungen bitte einplanen. Er wendet sich an Anfänger/-innen.
Bitte mitbringen: Inline-Skates, Knie-, Ellenbogen-, Handgelenkschützer, Helm, Turnschuhe

3

E 31 604 S **„Sicher auf 8 Rollen" - Fahrschule für Inline-Skater/-innen**
2.9. - 7.10., Fr., 17 - 18.30 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Treff: Neue Messe, Parkplatz hinter Quelle Tor 1 Cornelia Beck, Diplomlehrerin, Inline-Instruktor

E 31 606 S **„Sicher auf 8 Rollen" - Fahrschule für Inline-Skater/-innen**
3.9. - 8.10., Sa., 16 - 17.30 Uhr / 12 Ustd. 32 EUR
Treff: Uni Leipzig, Sportfakultät, Jahnallee 59, Haupteingang Mary Gerstenberg, 1. Staatsexamen Sport und Spanisch, Inline-Instruktor

Kickbox-Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken
Dieser Kurs ist für alle Frauen und Männer geeignet, die es intensiv und schweißtreibend mögen. Bei Kickbox-Aerobic werden Elemente aus Kampfsporttechniken genutzt, um speziell die Kondition zu fördern und Bewegungen zu festigen, die für die Selbstverteidigung wesentlich sind. Gleichzeitig wird mit einem gelenkschonenden Ganzkörpertraining die Beweglichkeit verbessert und die Bauch-, Rücken-, Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. In den 45 Minuten steht die Freude an der Bewegung im Mittelpunkt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

E 31 608 S **Kickbox-Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
5.9. - 21.11., Mo., 20.15 - 21 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Kein Kurs am 3.10., 31.10.
Turnhalle, GutsMuthsstraße 16 (Lindenau) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

E 31 610 S **Kickbox-Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
28.11. - 6.2., Mo., 20.15 - 21 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Kein Kurs am 26.12.
Turnhalle, GutsMuthsstraße 16 (Lindenau) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

E 31 612 S **Kickbox-Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
13.9. - 15.11., Di., 20.15 - 21 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Waldorfschule, Turnhalle, Berthastraße 15 (Mockau) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

E 31 614 S **Kickbox-Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
22.11. - 31.1., Di., 20.15 - 21 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Kein Kurs am 27.12.
Waldorfschule, Turnhalle, Berthastraße 15 (Mockau) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

E 31 616 S **Kickbox-Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
8.9. - 10.11., Do., 17.30 - 18.15 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Turnhalle, GutsMuthsstraße 16 (Lindenau) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

E 31 618 S **Kickbox-Aerobic: intensives Workout mittels Kampfkunsttechniken**
17.11. - 2.2., Do., 17.30 - 18.15 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
Kein Kurs am 22.12., 29.12.
Turnhalle, GutsMuthsstraße 16 (Lindenau) Sifu Andreas Lehnert, Kampfkunsttrainer

E 31 620 S **Mehr Selbstvertrauen und Stärke zeigen - Selbstverteidigung speziell für Frauen und Mädchen**
Ein speziell für Frauen und Mädchen zugeschnittenes Konzept gibt Verhaltenstipps in unberechenbaren und gefährlichen Situationen, soll das Selbstvertrauen stärken und vermittelt Techniken zum Selbstschutz. Selbstverteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Muskeln. Die ausgeklügelten Bewegungen mit Wing Tzun führen zum bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Das Üben in der Gruppe macht Spaß und schafft mehr Selbstvertrauen. Der Kurs vermittelt, wie man sich in gefährlichen Situationen klug verhalten kann. Ermäßigungsberechtigte (Schülerinnen, Auszubildende, Au Pairs, Direktstudenten, Teilnehmerinnen am FSJ) zahlen nach Vorlage der Nachweise 30,10 Euro, ansonsten 43 Euro.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe
14.9. - 23.11., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 16 Ustd. 43 EUR
Kein Kurs am 19.10., 26.10., 16.11.
chisao - Kampfkunst- und Bewegungsstudio,
Wachsmuthstraße 4 (Plagwitz) Kathrin Grobelnik, Kampfkunstmeisterin - Wing Tzun

E 31 622 S **Aikido - japanische Kampfkunst**
Dieser Kurs wendet sich an Kampfkunstinteressierte jeden Alters, die Aikido - eine bei uns noch recht unbekannte japanische Kampfkunst - kennen lernen und ausprobieren wollen. Aikido ist eine defensive Kampfkunst. Sie schult das Gefühl für das eigene Gleichgewicht und die eigene Orientierung im Raum sowie den Umgang mit dem Übungspartner. Durch die Betonung der Aggressionslosigkeit und den Verzicht auf Wettkämpfe und Gewinner und Verlierer wird eine entspannte Übungsatmosphäre geschaffen. Typisch sind die kreisrunden und spiralförmigen Techniken, mit denen die Angriffsenergie des Gegners nutzbar gemacht und verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird. Vermittelt werden die Grundkenntnisse in Theorie und Praxis bzw. Philosophie und Technik. Der Kurs findet in dem dazu üblichen mit Matten ausgelegten Raum -im Dojo- statt.
Bitte mitbringen: für Kampfkunst geeignete feste Kleidung (Aikido- bzw. Judoanzug oder ähnliches)
13.9. - 20.12., Di., 20 - 21 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Aikidoschule, Hohe Straße 9 - 13, Eingang B, III. Etage Philippe Orban, Dipl.-Sportlehrer, Aikido-Trainer (6. Dan)

Tauchen - Kurs mit international anerkanntem Tauchschein
Die Teilnehmer/-innen erlernen die grundlegenden Fähigkeiten des Tauchens mit und ohne Tauchausrüstung. Die Ausbildung beinhaltet Unterricht in Theorie- (Tauchausrüstung, -physik, -medizin, Tauchgangsplanung und -berechnung, sichere Tauchpraktiken, Umweltschutz) und Praxis (Erlernen des Umgangs mit Flossen, Maske und Schnorchel, Einführung in die Tauchtechnik, Training elementarer Übungen mit dem Pressluftgerät) sowie eine Freiwasserausbildung (im Kulkwitzer See). Der Kurs endet mit einer theoretischen und einer praktischen Prüfung zum Erwerb des international anerkannten Tauchscheines CMAS* / PADI Open Water Diver, der zum Tauchen weltweit berechtigt.
Mindestalter: 14 Jahre, Schwimmfähigkeit, ärztliche Tauglichkeitsuntersuchung (kostenpflichtig)
Für die Freiwassertauchgänge werden Lungenautomat, Jacket, Pressluftflasche und Blei zur Verfügung gestellt. Falls kein eigener Tauchanzug vorhanden ist, kann dieser gegen eine Gebühr von 26 Euro ausgeliehen werden.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Badebekleidung, Flossen, Maske und Schnorchel entsprechend den geltenden Sicherheitsbestimmungen

E 31 624 S **Tauchen - Kurs mit international anerkanntem Tauchschein**
4.11. - 16.12., Fr., 18.15 - 21 Uhr / 26 Ustd. 280 EUR (nicht ermäßigbar)
Die Termine für die Tauchgänge im See werden individuell vereinbart.
Schwimmhalle Mainzer Straße Peter Liebmann, Tauchlehrer

E 31 626 S **Tauchen - Kurs mit international anerkanntem Tauchschein**
6.1. - 17.2., Fr., 18.15 - 21 Uhr / 26 Ustd. 280 EUR (nicht ermäßigbar)
Die Termine für die Tauchgänge im See werden individuell vereinbart.
Schwimmhalle Mainzer Straße Peter Liebmann, Tauchlehrer

Bewegung und Haltung auf dem Pferd
Bei diesem Kurs geht es nicht um Reiten im herkömmlichen Sinne, auch nicht um therapeutisches Reiten, sondern um ein präventives Gesundheitsangebot, das die Besonderheit des Pferdes nutzt, um körperliche Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln. In Verbindung mit Nordic Walking und Gymnastik werden sowohl die Kondition und Koordination als auch die Beweglichkeit geschult. Jedes Pferd wird von einem Helfer bzw. einer Helferin im ruhigen Schritt durch die Reithalle geführt, sodass die Übungen in verschiedenen Sitzpositionen möglich sind. Die dreidimensionalen Bewegungserfahrungen auf dem Pferd, das Bewegt-Werden und Sich-Bewegen sind in dieser Form einzigartig. 2008 wurde dieser Kurs mit dem Qualitätssiegel „Sport PRO Gesundheit" des Deutschen Olympischen Sportbundes zertifiziert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Wechselsachen), Turnschuhe, dicke Socken, Handtuch, Getränk

E 31 628 S NEU **Bewegung und Haltung auf dem Pferd**
7.9. - 9.11., Mi., 17 - 19 Uhr / 27 Ustd. 214 EUR
Gesundheitssport „St. Georg" e. V.,
Georg-Schumann-Straße 416 Sigrid Neubert,
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Übungsleiterin für Prävention

E 31 630 S NEU **Bewegung und Haltung auf dem Pferd**
9.9. - 25.11., Fr., 17 - 19 Uhr / 27 Ustd. 214 EUR
Kein Kurs am 21.10., 28.10.
Gesundheitssport „St. Georg" e. V.,
Georg-Schumann-Straße 416 Sigrid Neubert,
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Übungsleiterin für Prävention

Gesundheitliches Grundwissen, Erkrankungen, Heilmethoden

Das Forum Seniorengesundheit ist eine gemeinsame Veranstaltungsreihe des Gesundheitsamtes der Stadt Leipzig und der Volkshochschule Leipzig mit präventivem Charakter. Es soll dazu beitragen, Senioren über eine gesunde Lebensweise und häufige Krankheitsbilder im Alter aufzuklären. Gleichzeitig richtet sich diese Reihe an Angehörige sowie alle, die haupt- oder ehrenamtlich Senioren betreuen.

E 32 000 S NEU **Forum Seniorengesundheit: Gesund altern - mit der richtigen Ernährung**
Kaum eine andere Altersgruppe ist so heterogen wie „die Senioren". Während einerseits Endsiebziger zum Skifahren aufbrechen, können andererseits Sechzigjährige pflegebedürftig sein. Das Lebensalter in Jahren sagt im Einzelfall wenig über das körperliche und seelische Wohlbefinden aus. Eine gesundheitsförderliche Lebensweise verhindert die Alterung zwar nicht, kann aber doch gegensteuern. So unterschiedlich der Alterungsprozess verläuft, so unterschiedlich sind die Anforderungen, die Senioren an Essen und Trinken stellen. Im Rahmen des Vortrages soll aufgezeigt werden, wie eine ausgewogene, der Gesundheit zuträgliche und gleichzeitig altersgerechte Ernährung aussehen könnte.
14.9., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Birgit Brendel, Verbraucherzentrale Sachsen

E 32 002 S NEU **Forum Seniorengesundheit: Therapiemöglichkeiten des Diabetes mellitus**
Diabetes mellitus gehört zu den häufigsten Krankheiten weltweit. Es handelt sich dabei um eine chronische Erkrankung des Glukosestoffwechsels. Man unterscheidet zwischen unterschiedlichen Diabetesformen, Haupttypen sind der Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2. Im Vortrag werden Ursachen und Behandlungsstrategien sowie Präventionsmöglichkeiten des Diabetes mellitus thematisiert.
28.9., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dipl.-Med. Steffi Hesse, Oberärztin, HELIOS Klinikum Borna, Klinik für Innere Medizin

E 32 004 S NEU **Forum Seniorengesundheit: „Der goldene Herbst" - Sicherheitstipps für Seniorinnen und Senioren**
Kriminalitätsangst und -furcht bedeuten gerade für ältere Menschen einen Verlust an Lebensqualität. Wer die Gefahren kennt, kann sich wirksam davor schützen. Die Polizei informiert über aktuelle Maschen der Trickdiebe und Betrüger, Enkeltrick, Schutz vor Taschendieben und Straßenkriminalität.
12.10., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Matthias Bradtke, Kriminalhauptkommissar, Polizeidirektion Leipzig

E 32 006 S NEU **Forum Seniorengesundheit: Mit beiden Beinen auf der Erde - alt werden ohne Knochenbrüche: Sturzprävention im Alter**
Mit zunehmendem Alter nehmen das Sturzrisiko und das Risiko von Knochenbrüchen aus verschiedensten Gründen zu. Sturzursachen sind dabei vielgestaltig und bedürfen einer Abklärung, um Folgestürze und Komplikationen zu verhindern. Neben relevanten alterstypischen Veränderungen - Beweglichkeit, Gleichgewichtssystem und Sturzgefahr - spielen Umgebungsfaktoren in der Wohnung und auf der Straße sowie Arzneimittelnebenwirkungen und alterstypische Erkrankungen eine wesentliche Rolle als Sturzursache, die anhand von praktischen Beispielen aus dem Alltag beschrieben werden. Durch Erkennen der Risikofaktoren mit speziellen Methoden und geeignete Prophylaxemaßnahmen wie Sturzursachenbeseitigung und aktive Maßnahmen wie Seniorensport können Stürze nachweislich verhindert werden.
26.10., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. med. Ralf Sultzer, Chefarzt, HELIOS Geriatriezentrum Zwenkau

E 32 008 S NEU **Forum Seniorengesundheit: Bluthochdruck**

Zu hoher Bluthochdruck ist ein weithin verkanntes Risiko: Millionen Männer und Frauen in Deutschland wissen nichts von ihrer Erkrankung oder, obwohl sie es wissen, lassen sie sich nicht oder nicht ausreichend behandeln. Schwere Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche können Folgen eines nicht erkannten Bluthochdrucks sein. Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Herzwochen 2011 der Deutschen Herzstiftung statt.

9.11., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Neues Rathaus, Martin-Luther-Ring 4 - 6, Sitzungssaal Prof. Dr. med. Dietrich Pfeiffer, Leiter des FB Kardiologie/Angiologie, Medizinische Klinik der Universität Leipzig

E 32 010 S NEU **Ist Altern therapierbar?**

Der Alterungsprozess ist grundsätzlich beeinflussbar, sowohl in zeitlicher wie auch in qualitativer Hinsicht. Vor diesem erfreulichen Hintergrund werden die Alterstheorien nach dem heutigen Stand der Wissenschaft dargestellt, um daraus Strategien für ein gesundes Altern zu entwickeln.

6.10., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Patric Nitz, Verwaltungsleiter am Frauenhofer-Institut für Zelltherapie und Immunologie

3

E 32 012 S **Welche Hilfe können Naturheilverfahren bei Frauenleiden leisten?**

Eine Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe / Naturheilverfahren / Akupunktur stellt Ihnen alternative Behandlungsmöglichkeiten ergänzend oder außerhalb der klassischen Schulmedizin vor, z. B. bei ausbleibender oder schmerzhafter bzw. mit Migräne verbundener Regel, prämenstruellem Syndrom, unerfülltem Kinderwunsch, Wechseljahresbeschwerden, Verwachsungen, wiederkehrenden Eierstockzysten, Endometriose, Myomen sowie hormonellen Problemen. Der Kurs bietet Ihnen ebenso die Gelegenheit, auf individuelle Themen einzugehen, da Sie Ihre Fragen direkt an Frau Dr. med. Georgieff richten können.

11.10., Di., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. med. Reinhild Georgieff, Fachärztin

E 32 014 S **Die homöopathische Begleitung von frauenspezifischen Themen**

Menstruationsbeschwerden, ausbleibende Mensis, Wechseljahresbeschwerden, Schwangerschaft, Kinderwunsch - in diesem Kurs werden vor allem Themen angesprochen, die speziell für Frauen aus homöopathischer Sicht von Interesse sind.

26.9., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anita Ivandic, Heilpraktikerin

E 32 016 S **Die homöopathische Behandlung akuter Erkrankungen bei Kindern**

In diesem Kurs werden häufig auftretende Erkrankungen bei Kindern und deren homöopathische Behandlung besprochen: fieberhafte Infekte, Ohrenschmerzen, Zahnprobleme, Erkältungen, Erbrechen, Durchfall u. a.

23.1., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anita Ivandic, Heilpraktikerin

E 32 018 S NEU **Allergien homöopathisch behandeln**

Allergische Erkrankungen, wie Heuschnupfen, Asthma oder Neurodermitis nehmen immer mehr zu. Die herkömmliche Medizin ist oft machtlos und kann nur unterdrückend behandeln. Wie geht man in der homöopathischen Praxis mit Allergien um?

15.9., Do., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Volkmar Hammermüller, Heilpraktiker

E 32 020 S **Erkältungskrankheiten homöopathisch behandeln**

Nach einer kurzen Einführung in die Homöopathie, werden Ihnen homöopathische Arzneimittel vorgestellt, die bei Erkältungen selbst angewendet werden können. Es wird dabei auch auf den Umgang mit Fieber eingegangen.
Bitte mitbringen: 2 Euro für Kopien
10.11., Do., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Volkmar Hammermüller, Heilpraktiker

E 32 022 S **Führung durch den Apothekergarten**

An diesem Nachmittag erfahren Sie viel Wissenswertes über Heilpflanzen. Dazu gehören auch solche Pflanzen, die uns als Giftpflanzen bekannt sind wie die Tollkirsche und der Eisenhut. Wie man aus der Sicht der Heilkunde damit umgeht und andere interessante Zusammenhänge, die die Natur zu unserer Nutzung bereithält, werden Ihnen in einem Vortrag mit anschließendem Rundgang durch den Apothekergarten vermittelt.
27.9., Di., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Apotheke am Ostplatz, Prager Straße 36 Susanne Pahl, Apothekerin

E 32 024 S **Frauen vor und in den Wechseljahren - körperliche und seelische Botschaften in einer besonderen Lebensphase**

Wechseljahre sind schweißtreibend. Aber nicht nur. Sie sind auch Zeit für Aufbruch und Neuorientierung mit viel Lebenserfahrung. Dieser natürliche Prozess des Wandels als sogenannte zweite Pubertät steht an diesem Tag im Mittelpunkt. Informationen über körperliche Veränderungen, Möglichkeiten eines aktiven Umgangs mit Begleitsymptomen sowie seelische Botschaften und ihre Bedeutung sollen einen Weg aufzeigen, um zu einer positiven und erfüllten Gestaltung in dieser Zeit zu suchen. Es wird mit Musik, Texten und Bildern gearbeitet sowie mit Besinnungszeiten und Kleingruppengesprächen, um einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst zu ermöglichen. Für Frauen ab 40.
5.11., Sa., 9.30 - 16 Uhr / 8 Ustd. 19 EUR
St. Elisabeth-Krankenhaus, Biedermannstraße 84,
Zentrum für Natürliche Familienplanung Roswitha Gumprecht,
Beraterin für Natürliche Familienplanung

E 32 026 S **Kinderwunsch bzw. sichere Verhütung ohne Hormone**



Sie lernen die Methode der Natürlichen Familienplanung (NFP) kennen, mit deren Hilfe eine Schwangerschaft angestrebt oder sicher vermieden werden kann. Die Erkenntnisse der modernen Medizin werden genutzt, um natürlich und unkompliziert mit der eigenen Fruchtbarkeit umzugehen. Abläufe im weiblichen Zyklus werden beobachtet, in ein Zyklusblatt eingetragen und im Hinblick auf die individuelle Fruchtbarkeit nach festen Methoden-Regeln (Sensiplan®) interpretiert. Frauen und Paare sind dadurch besser über ihren Körper informiert und können selbstständig ihre Familienplanung gestalten. Dies gilt auch nach dem Absetzen von hormonellen Verhütungsmitteln, im Schichtdienst, in der Stillzeit und in den Wechseljahren.
8.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
St. Elisabeth-Krankenhaus, Biedermannstraße 84,
Zentrum für Natürliche Familienplanung Roswitha Gumprecht,
Beraterin für Natürliche Familienplanung

Gesunde Ernährung, Kochen

ANSPRECHPARTNER

Fachliche Beratung:	Peter Kabitzsch	Telefon: 123-6020
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service:		123-6000

Ernährungsberatung und Lebensmittelkunde

E 33 101 E ICH NEHME AB - schonend, langfristig und alltagstauglich

Sie haben schon einige Diäten ausprobiert - ohne langfristigen Erfolg? Dieses 12-Schritte-Programm zum Ich ist ein Dauerprogramm für Dauererfolg. Es baut auf langjährigen praktischen Erfahrungen auf. Sie lernen, Ihr Ernährungsverhalten dauerhaft umzustellen und regelmäßig Bewegung und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Zur Vertiefung der theoretischen Kenntnisse kochen Sie an 2 Tagen gemeinsam passende Gerichte. Der Kurs eignet sich vor allem für Menschen mit einem BMI zwischen 25 und 35 (BMI = Körpergewicht : Körpergröße x 2).

Die Kosten für das Begleitmaterial zum Kurs i.H.v. 35 Euro und die Kosten für die Lebensmittel i.H.v. 20 Euro sind im Kursentgelt enthalten. Diese Kosten können nicht ermäßigt werden.

29.8. - 12.12., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 28 Ustd. 139 EUR

19. und 26.9. jeweils bis 21 Uhr. Kein Kurs am 3.10. und 31.10.

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kerstin Berger, Dipl.-Oecotrophologin (FH)

Hinweis:

Für den Kurs E 33 101 E ist eine Erstattung der Kursgebühren gemäß §20 SGB V durch die Krankenkasse möglich. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursanmeldung bei Ihrer Krankenkasse.

E 33 103 E Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit durch richtige Ernährung

Der tägliche Terminplan ist voll mit Aufgaben, die Zeit zum Entspannen und Durchatmen wird immer kürzer und so leidet unsere Konzentration und Merkfähigkeit darunter. Welche Möglichkeiten existieren, diese Leistungstiefs zu verringern oder gar zu verhindern, wird diese Veranstaltung anschaulich vermitteln.

1.9., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Dolge, Diätassistent

E 33 104 E Kräuterwanderung am Auensee

Manche Kräuter und Heilpflanzen wachsen vor unserer Haustür und wir gehen achtlos an ihnen vorbei! Manche finden wir als so genannte „Unkräuter" in unserem Garten wieder, aber wir reißen sie achtlos heraus! Kommen Sie mit auf Entdeckungstour durch die Natur und lernen Sie Heilpflanzen und Wildkräuter, ihre Erkennungsmerkmale, Inhaltsstoffe und Wirkungen sowie die Verwendung in der Volksheilkunde und Küche kennen. Durch Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken werden wir erkennen, wie vielfältig Heilpflanzen und Wildkräuter sind.

Treffpunkt: Auensee, Holzbrücke (Linien 10, 11, 11 E bis Haltestelle Wahren, über „Linkelstraße" und „Am Hirtenhaus" bis zur Holzbrücke)

3.9., Sa., 14 - 16.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR

Auensee Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

E 33 105 E NEU **Einkaufstraining im Supermarkt - Was steckt in unseren Lebensmitteln?**

Natürliche Aromen, Geschmacksverstärker, Fruchtjoghurt und Functional Food, was kann uns die Verpackung über das Lebensmittel darin erzählen? Können wir den Versprechen der Ernährungsindustrie wirklich glauben? Es ist erwiesen, dass wir legal hinter das Licht geführt werden, da das Lebensmittelrecht der Industrie genügend Schlupflöcher lässt. In diesem Kurs erfahren Sie Grundlegendes, um vielen Zusatzstoffen und deren Negativfolgen für Ihre Gesundheit aus dem Weg zu gehen.

13.9., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Hauptbahnhof Leipzig, Osthalle René Dolge, Diätassistent

E 33 107 E **Hexenküche - Herstellen von Naturheilmitteln**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie aus einfachen Zutaten Naturheilmittel selbst herstellen können. Sie erfahren, wie Salben, Tinkturen, Kräuterweine, Teemischungen, Kräuteröle und Kompressen hergestellt werden. Es werden einige nützliche Kräuter und ihre Verwendung in der Naturheilkunde vorgestellt. Außerdem stellen Sie selbst ein Naturheilmittel her. Zusätzlich gibt es viele nützliche Tipps und Rezepturen zum Experimentieren zu Hause.

Bitte ein Glas (ca. 200 ml) und 4 Euro für Material und Skript mitbringen.

13.9., Di., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

E 33 109 E **Nutzen und Schaden von Nahrungsergänzungsmitteln**

Es gibt nichts, was es nicht gibt, vor allem dann nicht, wenn damit Geld verdient werden kann. Daher existiert eine Vielzahl an Präparaten auf dem Markt, welche das Gewicht senken sollen, ewige Jugend versprechen, die Blutwerte regulieren, den Säure-Basen-Haushalt in Ordnung bringen oder das Krebsrisiko minimieren. Was dran ist an diesen Versprechen und wo Schaden bei der Einnahme droht, soll an diesem Abend mit Ihnen geklärt werden.

20.9., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Dolge, Diätassistent

René Dolge, Ernährung



Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit dem Thema Ernährung und Esskultur. 2006 entschied ich mich dann, eine staatlich anerkannte Ausbildung in diesem Bereich zu absolvieren und arbeite seit 2009 in der Medica-Klinik Leipzig als Ernährungstherapeut. Nebenbei schreibe ich Artikel für den Landesportbund Sachsen im Bereich Sporternährung und engagiere mich an Gesundheitstagen von verschiedenen Firmen, die die Gesundheit ihrer Mitarbeiter fördern möchten.

Mein Leitsatz ist dabei immer ein altes chinesisches Sprichwort: „Eine Krankheit kann viele Väter haben, die Mutter ist immer die falsche Ernährung." Ich möchte mein Wissen gerne mit Ihnen teilen, mit vielen Ernährungsirrtümern aufräumen und Licht in das Dickicht der Ernährungsaufklärung bringen.

E 33 111 E **Schlank ohne Hungerkur - wie geht das?**
Sie möchten lecker essen und trotzdem schlank werden? In diesem Kurs erfahren Sie, wie das möglich ist, ohne Wundermittel, Kalorien oder Punkte zählen. Sie lernen, mit welchen Lebensmitteln sie sich satt, schlank und gesund essen können. Sie erhalten Anregungen für eine abwechslungsreiche und leckere Zubereitung von Speisen. Nicht „FdH" ist die Devise, sondern „FdR(ichtige)".
Für Kopien sind optional 1,50 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.
21.9., Mi., 17.30 - 19.45 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

E 33 113 E **Warum gibt es keine funktionierenden Diäten?**
Egal welche Diät Sie kennen, schon ausprobiert haben oder noch testen wollen, keine wird zur gewünschten, dauerhaften Gewichtsreduktion führen. Eher das Gegenteil ist der Fall und Sie gefährden obendrein Ihre Gesundheit. Warum das so ist und welche Auswege existieren, möchte ich mit Ihnen in diesem Kurs erarbeiten.
Bitte bringen Sie Material zu eigenen Diäterfahrungen (Flyer, Bücher, Konzepte oder Ähnliches) mit.
22.9., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Dolge, Diätassistent

3

E 33 115 E **Edelsteinwasser**
Mit ausgesuchten Edelsteinen können wir Trinkwasser so informieren, dass wir damit unsere Körperfunktionen aktivieren, unsere Verdauung und unseren Stoffwechsel unterstützen können. Das so natürlich informierte Trinkwasser ist spürbar weicher und vom Geschmack frischer. Wir erfahren, wie man Edelsteinwasser herstellt, wie Edelsteine gepflegt und aufbewahrt werden.
6.10., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Reinhardt, Altenpflegerin

E 33 117 E **Wohlfühlgewicht durch natürliche Lebensweise erhalten**
Ein Gewicht zum Wohlfühlen wird erreicht durch Weglassen von Angewohnheiten und Prägungen in der Nährung des Körpers, des Geistes und der Seele. Erkennen Sie für sich Möglichkeiten, die ganz ohne zusätzlichen Aufwand durch eine natürliche und bewusste Lebensweise zum Erfolg führen. Ihr Körper findet seinen eigenen Rhythmus wieder, er erlangt seine Ursprünglichkeit und Kraft zurück, die dann seine Gesundheit unterstützen.
10.10., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Reinhardt, Altenpflegerin

E 33 119 E NEU **Warum macht uns unser täglich Brot krank?**
Während seines Studiums der Heilkraft der Lebensmittel erkannte Ingo F. Rittmeyer entscheidende Voraussetzungen für natürliche Heilung und Gesundheit. Im Vortrag macht der Referent aufgrund von wissenschaftlichen Tierversuchen überzeugend deutlich, dass moderne Mühlen- und Bäckereitechniken häufig die Ursache von Krankheit, Entwicklungsstörungen, Unfruchtbarkeit oder Verkümmerung sind. Aufgrund dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse entwickelte er auf seinem eigenen Genesungsweg eine Backtechnologie. Der Referent erläutert, welche Heilwirkung gutes Brot hat, woran gutes Brot zu erkennen ist, wie viel man davon essen soll und darf und durch welche Lebensmittel gutes Brot ergänzt werden sollte.
11.10., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingo F. Rittmeyer, Dipl.-Agraringenieur

E 33 121 E **Ton und Takt am Tisch**

Ob als Gast oder Gastgeber, Manieren sind wieder sehr gefragt. Je besser man sich in der Tisch- und Esskultur auskennt, umso sicherer und entspannter wirkt man. Bei einem stilvollen Essen muss der Tisch passend gedeckt sein und man sollte sich mit den Manieren bei Tisch und mit allgemeinen Umgangsformen auskennen. Auch am Buffet gibt es bestimmte Regeln. Es werden Fragen, wie „Wie isst man schwierige Gerichte?" oder „Wie benehme ich mich, wenn mir ein Fauxpas passiert?" beantwortet.

29.9., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 3 Euro) 9 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Frauke Krämer, Knigge-Trainerin

E 33 123 E **Ernährung und Gesundheit**

Essen muss lecker schmecken, fantastisch frisch sein und verlockend aussehen. Es soll uns von innen gesund erhalten und nach außen schön strahlen lassen. Erfahren Sie in diesem Kurs etwas über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit. Hören Sie, welche ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten es gibt. Lernen Sie, wie die tägliche Ernährung vorbeugend grundsätzlich zusammengesetzt sein sollte und welche Nahrungsmittel man meiden sollte.

Für Kopien sind optional 1,50 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.

13.10., Do., 17.30 - 19.45 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

E 33 125 E NEU **Immunkraft - Ernährung - Lebensführung.**

Übersäuerung des Stoffwechsels ist die ganzkörperliche Grundkrankheit, aus der Immunschwäche und Infektanfälligkeit, aber auch Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Arthrose, Gicht, Rheuma, Polyarthritis, Morbus Bechterew und viele weitere Erkrankungen entstehen. Ingo F. Rittmeyer erläutert in seinem Seminar, dass jedermann den Schlüssel zur Genesung und dauerhaften Gesundheit selbst in der Hand hat und die in jedem Lebewesen und natürlich auch in jedem Menschen vorhandenen Naturheilkräfte selbst aktivieren kann.

8.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingo F. Rittmeyer, Dipl.-Agraringenieur

E 33 126 E NEU **Der magische Rauch - geheimnisvolle Räucherstoffe**

Die Menschen haben schon seit frühester Zeit Düfte empfunden und genossen. Der Rauch ist der sichtbare Duft von Pflanzen und Harzen. In allen Kulturen wurden aromatische Pflanzen und Substanzen zeremoniell, rituell oder schlicht zum Beduften von Gewändern und Räumen verbrannt. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Geschichte des Rauches. Lernen Sie einige Räucherstoffe und ihre Wirkungen auf Körper, Geist und Seele kennen. Sie erfahren, was man alles zum Räuchern benötigt und erlernen die Kunst des Räucherns. Zusätzlich gibt es nützliche Tipps zum Einkauf von Räucherstoffen und Zubehör.

Für Sachkosten sind 3 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.

8.12., Do., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

E 33 127 E **Edelsteinwasser**

Mit ausgesuchten Edelsteinen können wir Trinkwasser so informieren, dass wir damit unsere Körperfunktionen aktivieren, unsere Verdauung und unseren Stoffwechsel unterstützen können. Das so natürlich informierte Trinkwasser ist spürbar weicher und vom Geschmack frischer. Wir erfahren, wie man Edelsteinwasser herstellt, wie Edelsteine gepflegt und aufbewahrt werden.

5.1., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Reinhardt, Altenpflegerin

E 33 129 E **In meinem Garten weiß ich, was ich esse!**

Wenn ich heute etwas kaufe, weiß ich meist nicht, was ich esse! Im eigenen Garten kann man es anders machen! Es gibt viele natürliche Methoden ohne Chemie gesundes Gemüse und Obst im Garten zu erzeugen, welches dann auch noch schmeckt. Und das ist gar nicht so schwer. Schwerpunkte sind: gesunder Boden, Möglichkeiten der Mischkultur, biologischer Pflanzenschutz, Förderung von Nützlingen, sowie viele Tricks um das „Gärtnern ohne Chemie" zu verwirklichen.
Für Sachkosten sind 3 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.
10.1., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

E 33 131 E **Schlank ohne Hungerkur - wie geht das?**

Sie möchten lecker essen und trotzdem schlank werden? In diesem Kurs erfahren Sie, wie das möglich ist, ohne Wundermittel, Kalorien oder Punkte zählen. Sie lernen, mit welchen Lebensmitteln sie sich satt, schlank und gesund essen können. Sie erhalten Anregungen für eine abwechslungsreiche und leckere Zubereitung von Speisen. Nicht „FdH" ist die Devise, sondern „FdR(ichtige)".
Für Kopien sind optional 1,50 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.
8.2., Mi., 17.30 - 19.45 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

Ernährung bei Krankheiten und Lebensmittelunverträglichkeiten

HINWEIS:
Die vor dem Kurspreis angegebenen Kosten für die Lebensmittel können nicht ermäßigt werden.
Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

E 33 201 E **Ernährung zur Prävention und Behandlung der Volkskrankheit Osteoporose**

Ab dem 30. Lebensjahr überwiegt bei jedem Menschen der Knochenabbau. Medikamente, bestimmte Erkrankungen, die falsche Ernährung und unzureichende Bewegung beschleunigen diesen natürlichen Abbauprozess um ein Vielfaches. Heutzutage leiden weit mehr als 8 Millionen Deutsche an diesem krankhaften Knochenschwund, wobei die Dunkelziffer deutlich höher liegt. Dieser Kurs behandelt fördernde und hemmende Faktoren des Knochenstoffwechsels und gibt eine Vielzahl von Handlungsmöglichkeiten mit auf den Weg.
30.8., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Dolge, Diätassistent

E 33 203 E **Neues in der Ernährung des Diabetes mellitus**

Die 16. Änderung der Diätverordnung und neue Studienergebnisse führen zu Umbrüchen in der Therapie, speziell der Ernährungstherapie des Diabetes mellitus, unabhängig vom Typen. Was hat sich geändert und was bleibt bestehen? Diese und weitere Fragen werden im Kurs beantwortet.
15.9., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 4 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 René Dolge, Diätassistent

Bitte beachten Sie auch die Kurse E 32 000 S „Gesund altern mit der richtigen Ernährung", E 32 002 S „Therapiemöglichkeiten des Diabetes mellitus" und E 32 008 S „Bluthochdruck".

E 33 205 E **Kochen bei Hypertonie (Bluthochdruck)**

Bluthochdruck ist eine Volkskrankheit, an der mittlerweile ein Viertel aller Deutschen leidet. Viele wissen nichts von ihrer Erkrankung und den damit verbundenen Risiken. Eine gesunde und bewusste Ernährung kann helfen, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Koronare Herzerkrankung (KHK) oder Schlaganfall zu senken. In diesem Kurs wird es Tipps und Hinweise in praktischer und theoretischer Form beim gemeinsamen Kochen geben.

9.11., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 Euro) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mike Schneider, Küchenmeister

E 33 207 E **Gluten- und Laktosefreie Weihnachtsbäckerei**

Heutzutage finden viele Menschen heraus, dass sie an Lebensmittelallergien leiden. Wer sich aufgrund dessen gluten- und/oder laktosefrei ernähren muss, wird mit einer umfangreichen Ernährungsumstellung konfrontiert. Dieser Kurs richtet an all diejenigen, die lernen wollen, ohne Laktose und Gluten aber trotzdem lecker zu backen. Unter Anleitung werden die Teilnehmenden praktisch an das Thema allergenfreies Backen herangeführt, das Ergebnis darf natürlich vor Ort verzehrt oder mit nach Hause genommen werden.

10.12., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 5 Euro) 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Maike Klose

E 33 209 E **Köstlich essen ohne Milch**

Dank vieler Alternativprodukte ist Schlemmen ohne Milch möglich. Wenn Sie Ihren Milchkonsum reduzieren möchten oder Allergiker sind, dann sind Sie hier genau richtig. Es wird ein mehrgängiges Menü gekocht und Sie erfahren alles rund um das Thema Milch. Sie werden überrascht sein, dass man bei einer milchfreien Küche auf keine Köstlichkeiten verzichten muss.

31.1., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 6 Euro) 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Angelika Hirth, Gesundheitsberaterin (ALH)

Party- und Alltagsküche

HINWEIS:
Die vor dem Kurspreis angegebenen Kosten für die Lebensmittel können nicht ermäßigt werden.
Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

E 33 301 E NEU **Melonenschnitzerei Schaustücke**

Die Königsdisziplin unter der Schnitzkunst. Auf Kreuzfahrtschiffen und Galadiners - Schaustücke aus Melonen sind der Blickfang auf jedem Buffet! Schältechnik und Reliefschnitt werden zum Einsatz kommen, wenn wir uns mit Motivspiegelungen und Blütenzauber auf Melonen befassen. Das Anfertigen einer Aufsatzschablone und spezielle Drehtechniken der Thaimesser ermöglichen auch Schnitzanfänger/-innen optimale Erfolge.

31.8. - 7.9., Mi., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 12 Euro) 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

E 33 302 E **Marktfisch auf den Tisch - die herbstliche Küche**

Der Herbst bietet viele frische abwechslungsreiche Obst- und Gemüseleckereien. „Frisch vom Markt" werden wir mit Obst und Gemüse arbeiten, das typisch für diese Jahreszeit ist. Wir werden uns mit vielen Vitaminen stärken, um fit für die kalte Jahreszeit zu werden. Kürbis, Kartoffeln, Äpfel und Co. werden wir in leckere Quiches, Tarts, Suppen, Chutneys, Strudel usw. verwandeln. Hierbei werden Sie so manche Zutaten kennenlernen oder ihre vielfältigen Verarbeitungsmöglichkeiten wieder neu entdecken.

1.9. - 15.9., Do., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 Euro) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert,
Betriebsleiter für Ernährung und Versorgung

E 33 303 E NEU **Kochen nach dem Leipziger Kochbuch der Susanna Eger von 1745**



Susanna Eger, 1640 geborene Tochter des Krämermeisters Carl Günther Born, war Köchin und Verfasserin des Leipziger Kochbuchs von 1706. Ihr ausgeprägter Repräsentationssinn, besonders Fremden gegenüber, stand dem ansonsten sparsamen Familienleben Susanna Egers gegenüber. Die in ihrem Kochbuch beschriebene Leipziger Barockküche gestaltete sich von einfachen preiswerten Speisen bis hin zu ausgeklügelten und aufwendigen lukullischen Genüssen, die aber immer zugleich die Wirtschaftlichkeit in der Küche beachteten. Schülerinnen und Schüler der Susanna-Eger-Schule berichten über das Leben der Leipziger Köchin und erklären die Besonderheiten ihres für die 2. Auflage von 1745 erweiterten Leipziger Kochbuches. Außerdem können Sie unter fachlicher Anleitung ausgewählte Gerichte aus diesem Kochbuch zubereiten und probieren.

2.9., Fr., 14 - 18 Uhr / 5 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister

E 33 304 E **Buntes Salatbüffet**

Wir bereiten diverse Salate mit Obst, Gemüse, Blattsalat, Hülsenfrüchten und Getreide zu. Lassen Sie sich überraschen von ungewöhnlichen Kombinationen, leckeren Dressings sowie einer Kräuter- und Gewürzvielfalt. Wir richten die Salate dekorativ an und genießen gemeinsam unsere Kreationen.

6.9. - 13.9., Di., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 10 Euro) 34 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

E 33 305 E **Aufschnittplatten ansprechend gestalten**

Gemeinsam mit einer Kaltmamsell werden Sie in diesem Kurs eine Aufschnittplatte legen und gestalten. Themenkonzentriert üben wir mit Aufschnitt und Käse die Klapp-, Wickel-, Dreh- und Einschlagtechniken. Dekorationselemente zum Garnieren fließen in das Plattenlegen mit ein. Ihr Kunstwerk dürfen Sie dann zu Hause im Kreise ihrer Lieben verzehren.

Für die im Kurs verwendeten Materialien und Lebensmittel sind 12 Euro an die Kursleiterin zu entrichten.

10.9., Sa., 11 - 14.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

E 33 307 E NEU **Kochen mit Lavendel**

Viele von Ihnen kennen Lavendel. Der erste Gedanke ist meist: Urlaub in der Provence, der zweite: er hält Blattläuse von den Rosen fern und vielleicht der dritte Gedanke: er hilft gegen Motten im Kleiderschrank. Aber haben Sie schon mal mit Lavendel gekocht? Lavendel ist nicht nur eine Heilpflanze, sondern verfeinert mit seinem tollen Aroma viele Speisen. Von süß bis herzhaft ist alles dabei. Lassen sie uns gemeinsam verschiedene Rezepte ausprobieren und diese dann in gemütlicher Runde verkosten.

Bitte ein Glas (ca. 200 ml) und 2 Euro für das Skript mitbringen.

22.9., Do., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 Euro) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

E 33 309 E **Kürbisschnitzen zum Erntedankfest**

Aus einem Butternutkürbis schnitzen wir eine Großfigur - ein stachliges Kerlchen wird zum Leben erweckt. Im Vordergrund des Workshops stehen ornamentbezogenes Schnitzen, Relief- und V-förmige Schnittführung.
Bitte bringen Sie einen groß gewachsenen Butternutkürbis mit, bei dem der obere Teil annähernd die gleiche Breite hat wie der untere, so wird Ihr Igel lustig aus dem Herbstbuffet schauen können.
Zusätzlich bitte 3 Euro für die Bastelanleitungen und weiteres Gemüse mitbringen.

27.9., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

E 33 311 E NEU **Kulinarische Streifzüge durch Deutschland - Franken und Oberbayern**

Gemeinsam begeben wir uns auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Fränkische und Oberbayerische Küche. Charakteristisch für diese bodenständige, in den Ursprüngen bäuerliche Küche sind die zahlreichen Fleisch- und Bratengerichte, Knödelvariationen und Mehlspeisen. Wir werden abwechslungsreiche typisch traditionelle Gerichte aus den verschiedenen Regionen zubereiten.

6.10. - 13.10., Do., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 16 Euro) 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert,
Betriebsleiter für Ernährung und Versorgung

E 33 313 E NEU **Vergessene Gemüsesorten - neu entdeckt**

Wer regelmäßig über den Wochenmarkt geht, sieht sie noch: Topinambur, Pastinaken, Rübchen und andere Gemüsesorten, die als umständlich oder nur sehr einseitig zubereitbar gelten. Doch sind sie Bestandteil unserer Esskultur, weisen einen sehr aromatischen Geschmack auf und lassen sich wunderbar in eine regionale und raffinierte Küche integrieren. Lernen sie an diesem Abend seltene Gemüse kennen oder entdecken sie alte Bekannte neu.

30.9., Fr., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 Euro) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose, Koch, Ernährungswissenschaftler

E 33 315 E NEU **Jetzt wird's Wild**

Sind Sie ein Liebhaber von den Dingen, die in der freien Natur aufwachsen? Dann sind Sie bei diesem Kurs richtig. Hier bereiten wir gemeinsam Wildfleisch unterschiedlich zu und servieren es mit passenden Beilagen, welche auch im Wald zu finden sind. Natürlich dürfen diese Köstlichkeiten am Ende des Abends gemeinsam verzehrt werden.

4.10., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 8 Euro) 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister

Tim Kunze, Kochen



Tim Kunze hat im Hotel „Astoria" Leipzig die Ausbildung als Koch absolviert. Er arbeitete danach mehrere Jahre als Koch und Küchenleiter in der Gastronomie im In- und Ausland. Sein Wissen und Können gibt er in der Ausbildung junger Köche weiter. Tim Kunze qualifizierte sich zum Meister. Seit einiger Zeit ist er auch Mitglied der IHK-Prüfungskommission.

E 33 316 E **Festliche Menüs - Gäste begeistern**

Menüs für einen besonderen Anlass müssen nicht schwierig und aufwendig sein. Leicht lassen sich tolle Gerichte zaubern, mit denen Sie Ihre Gäste begeistern können. Vieles lässt sich vorbereiten, ehe Ihr Besuch eintrifft. Sie lernen Gerichte kennen, die besonders für die Feiertage gut geeignet sind. Es erwarten Sie raffinierte Geflügel-, Wild- und Fischgerichte mit hochwertigen Produkten aus der Region. Freuen Sie sich auf leckere Menüs in feierlichem Rahmen.

10.10. - 24.10., Mo., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 24 Euro) 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert,
Betriebsleiter für Ernährung und Versorgung

E 33 317 E **Die tolle Knolle - Kochen mit Kartoffeln und Kräutern**

Die Kartoffel zählt in Deutschland zu den Grundnahrungsmitteln. In der Küche ist sie ein wahres Allroundtalent. In Kombination mit Kräutern und verschiedenen Zubereitungsarten kommt immer eine schmackhafte Mahlzeit heraus. Dieser Kurs ist für Kochanfänger/-innen und experimentierfreudige Fortgeschrittene geeignet, denn Sie lernen viel Wissenswertes über die tolle Knolle und die verwendeten Kräuter und bereiten gemeinsam leckere Rezepte zu, die sie dann gemeinsam genießen.
Bitte 2 Euro für das Skript mitbringen.

11.10., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 Euro) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Silvia Tuch, Landschaftsgärtnerin

E 33 321 E NEU **Gemüseküche**

Wir stimmen ein Loblied auf das Gemüse an, das uns mit vielen Vitalstoffen erfreut. Gemüse wird zu Unrecht oft nur als Beilage betrachtet. Sie lernen sättigende Suppen und Hauptgerichte aus Gemüse kennen, die raffiniert und doch schnell zuzubereiten sind. Sie erfahren, wie Kräuter und Gewürze den Geschmack von Gemüsegerichten unterstreichen und variieren können.

1.11. - 8.11., Di., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 10 Euro) 34 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

E 33 322 E NEU **Vollwert-Back-Seminar**

Am Beispiel des Getreides wird das Prinzip der Vollwertigkeit von Lebensmitteln erläutert. Deshalb nehmen wir beim Backen nicht das üblicherweise entwertete Auszugsmehl, sondern Vollkorn-Getreide, das wir direkt vor der Natursauerteigbereitung im Seminar mahlen. Danach Teig Kneten, Formen, Backen und viele Tipps werden vermittelt. Rund 1.000 Backchemikalien, von denen viele gesundheitsschädlich sind, darf der konventionelle Bäcker, aber nicht der Bio-Bäcker, in seine Backwaren mischen. Das sind Gründe, neben besserem Geschmack und Vollwertigkeit, in der Familie selbst zu backen.

5.11. - 6.11., Sa., 14 - 17, So., 10 - 13 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 4 Euro) 28 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Ingo F. Rittmeyer, Dipl.-Agraringenieur

HINWEIS:
Die vor dem Kurspreis angegebenen Kosten für die Lebensmittel können nicht ermäßigt werden.
Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

E 33 323 E NEU **Ayurvedische Küche für die vegetarische Ernährung**

Mit frischen, naturbelassenen Zutaten vom regionalen Wochenmarkt werden wir unkomplizierte, wohlschmeckende Gerichte zubereiten und zu einem ayurvedischen Menü komponieren. Diese traditionellen Gerichte wirkend stimmungsaufhellend und klären den Geist. Die Verwendung des indischen Ghee, einem speziellen Butterschmalz, schätzen Kenner der ayurvedischen Küche aufgrund seiner gesundheitsfördernden und entzündungshemmenden Wirkung.

11.11. - 25.11., Fr., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 24 Euro) 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

E 33 325 E **Kochvergnügen auf vegetarisch**

Die vegetarische Küche mit Gemüse & Co. muss nicht langweilig sein. Lassen Sie sich von tollen Aromen und ungewöhnlichen Kombinationen begeistern. Es wird ein mehrgängiges köstliches Menü gekocht und Sie erfahren wichtige Tipps und Tricks zur vegetarischen Küche. Überzeugen Sie sich, wie man auch mit fleischfreier Küche genussvoll schlemmen kann!

15.11., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 Euro) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Angelika Hirth, Gesundheitsberaterin ALH

E 33 327 E **In der Honigbäckerei**

Lassen Sie sich verführen vom Duft frisch gebackener Plätzchen und Lebkuchen! Überraschen Sie Ihre Lieben zum Advent mit selbst gebackenen Plätzchen! Wir erstellen weihnachtliches Gebäck wie zu Omas Zeiten - mit echter Vanille, Mandeln, Nüssen, Gewürzen, selbst zubereitetem Orangeat und Zitronat, aber ohne zusätzliche Aromen. Erleben Sie die Geschmacksintensität von frisch gemahlenem Mehl. Entdecken Sie Getreidevielfalt: wir verwenden nicht nur Weizen, sondern auch Dinkel, Hartweizen und Kamut.

19.11., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 Euro) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

E 33 329 E **Fingerfood - der Partyspaß**

Keine Party ohne kleine Snacks. Dieser Kurs führt Sie in die Welt des Fingerfood, der Snacks ohne Geschirr und Besteck, ein. Gemeinsam bereiten wir eine Auswahl dieser kleinen Snacks zu. Sie lernen Abwandlungen und Dekorationsmöglichkeiten kennen, damit Sie die erlernten Rezepturen zukünftig kreativ verändern und mit geringem Kostenaufwand selbst herstellen können.
Bitte bringen Sie Schreibzeug und 2 Behälter mit.

21.11., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 5 Euro) 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Bianca Hempel, Hauswirtschaftsmeisterin

E 33 331 E NEU **Kulinarische Streifzüge durch Deutschland - Pfalz und Schwaben**

Stellen Sie sich vor, Sie verreisen innerhalb Deutschlands und finden auf der Speisekarte solche Sachen, wie „Kirschenmichel", „Gaisburger Marsch", „Döppelkuchen" oder „Bubespitzle". Dann sind Sie in der Pfalz oder im Schwabenländle gelandet. Trotzdem wissen Sie noch nicht, was Sie nun kulinarisch erwartet. In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die regionale Küche dieser Regionen.

22.11. - 6.12., Di., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 24 Euro) 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister

E 33 335 E **Crêpe, Pfannkuchen & Co.**

Es wird gerollt, gefaltet, gewickelt und gefüllt und natürlich werden die Pfannkuchen und Crêpes durch die Lüfte fliegen. In diesem Kurs werden Sie leckere Gerichte zu diesem Thema kennenlernen und zubereiten. Sie werden begeistert sein, was man mit wenig Zutaten zaubern kann. Mit verschiedenen Teigarten und Variationen von süß bis salzig, gebraten, gebacken, frittiert, überbacken, flambiert usw. werden Sie in Berührung kommen und danach genießen was wir gezaubert haben.

24.11. - 1.12., Do., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 12 Euro) 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert,
Betriebsleiter für Ernährung und Versorgung

E 33 339 E NEU **Kulinarische Streifzüge durch Deutschland - die Insel Sylt**
Auf der Insel Sylt findet man nicht nur eine wunderschöne Landschaft, gesunde Luft und den unvergleichlichen Erholungswert einer Nordseeinsel vor, sondern auch eine große Auswahl inseltypischer und natürlich durch Gäste mit geprägte Gerichte. Wer diese Insel schon selbst erlebt hat oder durch diesen Kurs mit kulinarischen Genüssen erste Eindrücke von Sylt gewinnen möchte, ist hier genau richtig.
7.12. - 14.12., Mi., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 16 Euro) 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mike Schneider, Küchenmeister

E 33 343 E **Kochvergnügen auf vegetarisch**
Die vegetarische Küche mit Gemüse & Co. muss nicht langweilig sein. Lassen Sie sich von tollen Aromen und ungewöhnlichen Kombinationen begeistern. Es wird ein mehrgängiges köstliches Menü gekocht und Sie erfahren wichtige Tipps und Tricks zur vegetarischen Küche. Überzeugen Sie sich, wie man auch mit fleischfreier Küche genussvoll schlemmen kann!
13.12., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 Euro) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Angelika Hirth, Gesundheitsberaterin ALH

E 33 345 E **Weihnachtsbäckerei**
Selbst gebackenes in der Weihnachtszeit ist ein Muss. Verwöhnen Sie doch Ihre Lieben mit besonderen Leckereien. In diesem Kurs werden Ihnen- mit geringem Kostenaufwand- verschiedene Gebäckvariationen vorgestellt, die wir dann gemeinsam herstellen und probieren.
Bitte bringen Sie Schreibzeug und 2 Behälter mit.
19.12., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 5 Euro) 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Bianca Hempel, Hauswirtschaftsmeisterin

HINWEIS:
Die vor dem Kurspreis angegebenen Kosten für die Lebensmittel können nicht ermäßigt werden.
Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

E 33 347 E NEU **Gans und Klöße**
Weihnachten steht vor der Tür und Sie wissen immer noch nicht, wie sie die Weihnachtsgans zubereiten. Dann schauen Sie bei diesem Kurs vorbei. Hier bekommen Sie einen Einblick, wie eine Gans zubereitet wird und auch die passenden Beilagen, wie Gemüse und Klöße, dürfen dabei nicht fehlen. Danach kann Weihnachten kommen!
20.12., Di., 17 - 21 Uhr / 5 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 10 Euro) 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister

E 33 349 E NEU **Kulinarische Streifzüge durch Deutschland - Sachsen**
Die sächsische Küche mit ihrer langen Tradition und verschiedenen Einflüssen hat aufgrund ihrer Einfachheit und doch gewissen Vielfältigkeit nichts von ihrem Glanz verloren. Leider sind viele Gerichte in Vergessenheit geraten. In diesem Kurs werden wir gemeinsam sächsische Klassiker nachkochen, zeitgemäß abwandeln und natürlich auch gemeinsam genießen.
5.1., Do., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 8 Euro) 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mike Schneider, Küchenmeister

E 33 351 E NEU **Hausmacherwurst - zu Hause selber wursten**
Einführung in die Kunst der Wurstherstellung. Wie bei einem Schlachtfest erstreckt sich die Kurszeit über zwei aufeinanderfolgende Tage. Am Freitag erhalten Sie von 18 bis 21 Uhr zunächst eine theoretische Einführung und bereiten dann gemeinsam Rostbratwürste zu. Am Samstag stellen Sie in der Zeit von 10 bis 17 Uhr (!) gemeinsam Leber- Sülz- und Blutwurst her und erlernen dabei das notwendige Handwerkszeug wie die Abfüllung in Därme und das Einkochen von Wurst. Für viele dieser Arbeiten benötigen Sie keine speziellen Geräte, sodass Sie das Erlernte später auch zu Hause umsetzen können.
6.1. - 7.1., Fr., 18 - 21, Sa., 10 - 17 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 12 Euro) 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Jürgen Ermel, Hobbyfleischer

E 33 353 E Männer und die Kunst des Kochens
Männer am Herd - das ist in der heutigen Zeit nichts Ungewöhnliches. Zusammen in der Gruppe, werden wir das Kochen erlernen, hilfreiche Tipps und praktische Tricks weitergeben und austauschen. Vermittelt werden Grundkenntnisse des Kochens. Sie erhalten Hinweise zum Umgang mit Fleisch, Gemüse und Gewürzen. Von Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts wird alles dabei sein. Gemeinsam probieren wir am Ende jedes Kurstages, was wir „gezaubert" haben.
10.1. - 24.1., Di., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 24 Euro) 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Fabian Heinert,
Betriebsleiter für Ernährung und Versorgung

E 33 355 E Linsenvielfalt
Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt der Linsen! Sie lernen unterschiedliche Linsensorten kennen und erfahren Wissenswertes über diese Hülsenfrüchte, die viele Vitamine, Mineralstoffe und einen hohen Eiweißgehalt besitzen. Das Linsenprotein bildet zusammen mit Getreide-Protein eine besonders hochwertige Eiweiß-Kombination. Linsen sind leichter verdaulich als Erbsen oder Bohnen. Dies sind Gründe genug, öfter Linsengerichte auf den Tisch zu bringen. Wir probieren mehrere Zubereitungsarten aus. Wir richten Linsen als Suppe, Salat und Hauptgericht an und verzehren gemeinsam unsere Kreationen.
11.1., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 5 Euro) 17 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

E 33 357 E NEU **Kochkurs für Anfängerinnen und Anfänger**
Im Fernsehen darf man sie täglich bewundern, die Meisterköche mit Ihren appetitlichen Kreationen, doch man selber ist mit der Tiefkühlpizza nur mehr schlecht als recht gesättigt. Abhilfe verschafft unser Anfängerkochkurs, der vor allem den Spaß am Kochen in den Vordergrund stellt. Schnitttechniken, grundlegende Zubereitungsverfahren sowie manch andere Küchentricks werden gezeigt und an einem 3-Gänge-Menü selber erprobt.
13.1. - 27.1., Fr., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 18 Euro) 54 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose, Koch, Ernährungswissenschaftler

E 33 359 E **Desserts der krönende Abschluss eines Essens**

Naschen Sie gern? Dann sollten Sie diesen Kurs besuchen. Hier stellen wir gemeinsam den krönenden Abschluss eines Essens, nämlich das Dessert her. Ob eiskalt oder warm serviert, Sie werden die unterschiedlichsten Süßspeisen kennenlernen und am Ende des Kurstages „vernaschen". Guten Appetit!

30.1. - 6.2., Mo., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 12 Euro) 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Tim Kunze, Küchenmeister

E 33 361 E **Aphrodisierendes Menü zum Valentinstag**

Aphrodite, die griechische Liebesgöttin ist Namensgeberin für das Wort „aphrodisierend". Bestimmte Lebensmittel sollen bei ihrem Verzehr eine lustanregende Wirkung entfachen, dieser These werden wir auf den Grund gehen. Ein Valentinstagsmenü in drei Gängen, experimentelles Kochen und gemeinsamer Verzehr erwarten Sie und möchten Sie zu einem romantischen Dinner mit Ihrer / Ihrem Liebsten im trauten Heim inspirieren, denn „Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen".

14.2., Di., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 10 Euro) 22 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

3

Internationale Küche

HINWEIS:
Die vor dem Kurspreis angegebenen Kosten für die Lebensmittel können nicht ermäßigt werden.
Wir empfehlen Ihnen, in den Kursen geschlossene Schuhe und eine Schürze zu tragen. Zur Mitnahme nicht verzehrter Speisen können Sie sich gern entsprechende Gefäße mitbringen.

E 33 401 E **Griechenlands verführerische Küche**

In den letzten drei Jahren haben wir eine Reise durch die griechische Küche unternommen, mit Rezepten aus dem ganzen Land, gesammelt von mir und meiner Oma. Dieses Mal biete ich eine Themenküche an. An den drei Kurstagen werden sie die Zubereitung von Spinat und Aubergine, Hackfleisch und Mezedes für Ouzo kennenlernen. In meinem anderen Kurs (E 33 420 E) beschäftigen wir uns mit der Zubereitung von Pites und Fisch. Dazu kommen immer eine Vorspeise, Wein und ein Dessert. Wenn es die Zeit zulässt, kochen wir auch einen griechischen Kaffee.

29.8. - 12.9., Mo., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 Euro) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Maria-Anna Vergitsi

E 33 402 E **Gerichte aus aller Welt, zubereitet mit regionalen Zutaten**

Zusammen mit dem Kursleiter gehen Sie auf eine kulinarische Weltreise und probieren türkische, afrikanische, karibische und viele weitere Rezepte aus, die Sie alle ausschließlich mit regionalen Saisonprodukten zubereiten können.

5.9. - 19.9., Mo., 10 - 13 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 Euro) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche René Dolge, Diätassistent

E 33 403 E NEU **Märchenhafte Küche Libanons I**

Bei diesem Kurs lernen Sie die gewürzreiche und märchenhafte libanesische Küche kennen. Tauchen Sie ein in die kulinarische Traumwelt mit zahlreichen Rezepten und duftenden Gewürzen. Lernen Sie die Kultur mit all ihren Tischgewohnheiten kennen.

9.9. - 23.9., Fr., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 Euro) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mohamed Badih Fakih, Koch

E 33 405 E **Italienisch genießen - Toskanische Küche**
Die italienische Küche ist sehr vielseitig und vor allem schmackhaft. Viele Gerichte sind schnell zubereitet, sehen frisch und lecker aus und sind dazu noch gesund. Kochen erleben und gemeinsam genießen - unter diesem Motto lernen Sie kulinarische Köstlichkeiten mit italienischem Flair kennen. An 2 Abenden werden Sie speisen wie in Italien und viele Anregungen mitnehmen können.
14.9. - 21.9., Mi., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 16 Euro) 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Jens Naggatz, Koch

E 33 407 E **Die verführerischen Geheimnisse der Küche Indiens**
Die indische Küche ist eine der aufregendsten und gesündesten Küchen der Welt. Kochen Sie in diesem Kurs gemeinsam würzige Vorspeisen, fantasievolle Currys und verführerische Desserts nach originalen Rezepten der indischen Küche.
26.9., Mo., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 Euro) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

E 33 409 E **Karibu im afrikanischen Kochworkshop: Fischgerichte aus Ostafrika**
Dieser Kochkurs ist eine Einladung zu einem kulinarischen Fischabenteuer mit einem afrikanischen Koch. Am Indischen Ozean gehört es zum normalen Alltag, Fisch in verschiedensten Varianten zubereitet, zu genießen. In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die ostafrikanische Küche und probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus. Das gemeinsame Essen rundet den Kurs ab.
28.9. - 12.10., Mi., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 Euro) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Faraja Pius Luoga, Koch

E 33 411 E **Die verführerischen Geheimnisse der Küche Indiens**
Die indische Küche ist eine der aufregendsten und gesündesten Küchen der Welt. Kochen Sie in diesem Kurs gemeinsam würzige Vorspeisen, fantasievolle Currys und verführerische Desserts nach originalen Rezepten der indischen Küche.
7.10. - 14.10., Fr., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 16 Euro) 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

E 33 413 E **Erinnerung an den Spanischen Sommer**
Sie erinnern sich noch an ihren Spanienurlaub und die Paella? Sie sind ein Liebhaber der Gazpacho und möchten das alles gerne selber kochen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie lernen 2 Variationen der Paella zu kochen und bereiten gemeinsam eine Andalusische Gazpacho zu. Der Spanier Miguel verrät Ihnen die kleinen Tricks, die diese Gerichte ausmachen. Genießen Sie die lockere Atmosphäre und die tollen Gerichte.
15.10., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 Euro) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Miguel Martin Asensio

E 33 415 E **Spanische Tapas**
Tapas, die Kleinigkeiten die zu einem Getränk in der Bar serviert werden. Wir werden in entspannter Atmosphäre ein bisschen mehr von Spanien kennenlernen. Gemeinsam stellen wir Tapas wie Tortilla, Champignons, Oliven, mariniertes Gemüse, Dattel im Speckmantel, patatas alioli oder gefüllte Blätterteigteilchen her. Zum Abschluss des Abends werden wir die zubereiteten Tapas in gemütlicher Runde verzehren.
28.10. - 4.11., Fr., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 16 Euro) 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Miguel Martin Asensio

E 33 417 E NEU **Thailändischer Fischauflauf**
Thai bedeutet die Freiheit. Beim thailändischen Essen gibt es verschiedene Geschmacksrichtungen. Hier finden Sie einen exotischen Fisch-Auflauf im Thai-Stil. Durch exotische thailändische Gewürze erleben Sie einen neuen Fischauflaufgeschmack.
2.11., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 Euro) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Pornpanga Pichitmarn

E 33 419 E **Die türkische Küche und ihre Vielfalt**
Die türkische Küche gehört mit ihrer Vielfalt zu den abwechslungsreichsten Küchen der Welt. Sie lernen landestypische Speisen kennen, die wir nach dem Originalrezept gemeinsam zubereiten. Nicht nur „Izmir Köfte", sondern auch Salate, Vor- und Nachspeisen mit ihren orientalischen Gewürzen werden Ihren Gaumen erfreuen. Die türkische Küche ist eine gesunde Küche. Der Kurs gibt Ihnen Gelegenheit, sich davon zu überzeugen, und sicher gehören Sie auch bald zu den Liebhabern der Speisen aus diesem gastfreundlichen Land.
3.11. - 17.11., Do., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 Euro) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Eva Bayazit

3

E 33 421 E **Auf nach Afrika zur Entdeckung der Kochbanane**
Dieser afrikanische Kochkurs lädt Sie dazu ein, eines der wichtigsten Lebensmittel in Ostafrika zubereiten zu lernen. Während die Kochbanane ist in Europa fast unbekannt ist, gehört sie in Afrika zu den Allroundlebensmitteln. In diesem Kurs lernen Sie die Kochbanane in einem vegetarischen Gericht und einem Gericht mit Rindfleisch kennen. Das gemeinsame Essen rundet den Kurs ab.
7.11. - 14.11., Mo., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 14 Euro) 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Faraja Pius Luoga, Koch

E 33 422 E NEU **Jüdische Küche - Kosher Style**
Kochen Sie Speisen aus einer der abwechslungsreichsten Küchen der Welt. Erinnert wird damit auch an einen Teil einer jüdischen Kultur, die in Deutschland fast ausgelöscht wurde. Erfahren Sie mehr über die jüdischen Speisevorschriften (Kaschrut), die den Rezepten eine besondere Note verleihen. Regionale Spezialitäten aus dem Nahen Osten, dem Mittelmeerraum, der neuen Welt und Osteuropa stehen an diesen Abenden auf der Karte. Hinweis: In diesem Kurs werden keine koscheren Produkte verarbeitet!
23.11. - 30.11., Mi., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 16 Euro) 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Norbert Klose, Koch, Ernährungswissenschaftler

E 33 423 E **Kochen erleben - Italienisch genießen (Sardinien)**
Die Küche lebt - wie die südlichen Küchen im Allgemeinen - von sauberen naturreinen Zutaten und essenziellen Geschmacksnuancen. Die ältere und charakteristischere sardische Küche aus dem Inselinneren ist eine Küche „der Erde". Ihre Schwerpunkte sind gebratenes Fleisch (wild lebende Tiere, Wildbret und junge Schweine, die „porceddi"), Brot, Milchprodukte, Honig, Wurstwaren, Gemüse. Die scheinbar jüngere Küche der Schafhüter und Bauern wird von Gewürzkräutern mit deutlichen, jedoch nicht scharfen Geschmacksrichtungen bestimmt, die seit Jahrtausenden mit ihren unveränderten Handgriffen eine symbolische Bedeutung hat.
28.11., Mo., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 8 Euro) 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Jens Naggatz, Koch

E 33 424 E **Russische Salatspezialitäten**
Möchten Sie Ihren Weihnachtstisch abwechslungsreich gestalten? Dann ist der Kurs das Richtige für Sie. Die köstlichen traditionellen Salate sind ein Muss auf dem russischen Tisch. Sie sind sehr schmackhaft, nahrhaft und was fürs Auge. Überraschen Sie Ihre Familie und Freunde!
3.12., Sa., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 7 Euro) 19 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Marina Minina, Dipl.-Lehrerin Russisch

E 33 425 E **Die Küche der russischen Zaren**

Die traditionelle russische Küche ist für die Vielseitigkeit ihrer Köstlichkeiten und für ihre Gastfreundlichkeit bekannt. Stundenlang sitzen die Gäste am voll gedeckten Tisch, unterhalten sich, singen, spaßen. In diesem Kurs bereiten wir zusammen Borschtsch, Soljanka, Pelmeni, Wareniki, Eierkuchen und andere leckere Speisen, die anschließend gemeinsam verkostet werden. Am Ende wird russisch gesungen. Lassen sie sich überraschen.

8.12. - 15.12., Do., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 16 Euro) 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Marina Minina, Dipl.-Lehrerin Russisch

E 33 426 E **Die verführerischen Geheimnisse der Küche Indiens**

Die indische Küche ist eine der aufregendsten und gesündesten Küchen der Welt. Kochen Sie in diesem Kurs gemeinsam würzige Vorspeisen, fantasievolle Currys und verführerische Desserts nach originalen Rezepten der indischen Küche.

9.1., Mo., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 8 Euro) 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Ines Nickel, Yogalehrerin (BYV)

E 33 427 E **Olé! Ein Ausflug in die spanische Küche.**

Lernen Sie den Geschmack Spaniens kennen! Erlernen Sie die Zubereitung spanischer Spezialitäten. Neben einem Melonengazpacho (Melonenkaltschale) mit Schinken, Croquetas (Kroketten mit Ei und Bechamel), Endiviensalat bereiten sie als Dessert einen leckeren Flan zu. Anschließend können Sie in gemütlicher Runde die Kunstwerke verkosten und von ihrem nächsten Urlaub in Spanien träumen.

14.1., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 8 Euro) 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Miguel Martin Asensio

E 33 429 E **Griechenlands verführerische Küche**

In den letzten drei Jahren haben wir eine Reise durch die griechische Küche unternommen, mit Rezepten aus dem ganzen Land, gesammelt von mir und meiner Oma. Dieses Mal biete ich eine Themenküche an: 1. Kurs: Pites und 2. Kurs: Fisch. In meinem anderen Kurs (E 33 401 E) beschäftigen wir uns mit der Zubereitung von Spinat und Aubergine, Hackfleisch und Mezedes für Ouzo. Dazu kommen immer eine Vorspeise, Wein und ein Dessert. Wenn es die Zeit zulässt, kochen wir auch einen griechischen Kaffee.

16.1. - 23.1., Mo., 18 - 21 Uhr / 8 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 14 Euro) 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Maria-Anna Vergitsi

E 33 431 E **Thailändisch Essen im Winter - Wärme für den Körper**

Im Winter soll man den Körper warm halten. Durch besondere Gerichte der Thailändischen Küche wie Geang Keaw Wan (grünes Thai Curry mit Fleisch, Kokosnussmilch, verschiedenen Gemüsen und Thai-Basilikum), Kai Pad Khing (Gebratenes Hühnerfleisch mit Gemüse und Ingwer), Thai Nudelsuppe und Wantan Suppe (Giew Nham) lässt die Körpertemperatur steigern. Der Effekt, dass die Aufnahme von Nahrung den Körper erwärmt, wird in der Ernährungswissenschaft als Thermogenese bezeichnet und bedeutet tatsächlich nicht anderes als Wärmeerzeugung.

18.1. - 1.2., Mi., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 Euro) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Pornpanga Pichitmarn

E 33 433 E **Märchenhafte Küche Libanons II**

Bei diesem Kurs lernen Sie die gewürzreiche und märchenhafte libanesische Küche kennenlernen. Tauchen Sie ein in die kulinarische Traumwelt mit zahlreichen Rezepten und duftenden Gewürzen. Lernen Sie die Kultur mit all ihren Tischgewohnheiten kennen.

21.1. - 4.2., Sa., 14 - 17 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 Euro) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Mohamed Badih Fakih, Koch

E 33 435 E NEU **Ausflug in die chinesische Küche**

Die chinesische Kochkunst kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Die chinesische Küche legt großen Wert auf Farbe, Aroma, Geschmack und Form der Gerichte. Und ein gelungenes chinesisches Gericht muss diese vier Faktoren auf harmonische Weise miteinander verbinden. In diesem Kurs erhalten Sie praktische Tipps und Hinweise, die Ihnen einen Einblick in die chinesische Kochkunst geben und bei der Zubereitung chinesischer Gerichte helfen sollen. An jedem Abend werden wir gemeinsam chinesische Speisen zubereiten und genießen.

26.1. - 9.2., Do., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 21 Euro) 57 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Xiaomei Yu

Kochen für Kinder, Kochen mit Kindern

HINWEIS:
Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Kinder zu den Kochkursen die richtige Kleidung tragen. Wichtig ist, dass sie geschlossene Schuhe tragen und eine Schürze mitbringen.
Aus Sicherheitsgründen behalten uns vor, Kinder ohne festes Schuhwerk von der Teilnahme am Kurs auszuschließen!

3

E 33 501 E **An die Töpfe fertig los! - Ferienkurs für Kinder**



Herbstferien! Zeit für 8 - 12-jährige Mädchen und Jungen den Kochlöffel zu schwingen. Herbstzeit ist Erntezeit. Der Tisch ist reich gedeckt mit Früchten aus der Natur die Lust machen, in der Küche Leckeres daraus zuzubereiten. An drei aufeinanderfolgenden Tagen dürfen die Kinder Lieblingsgerichte und Rezepte für die nächste Geburtstagsparty unter fachkundiger Anleitung kochen, backen und gemeinsam verspeisen, und lernen, wie lecker gesundes Essen schmeckt, wenn man es selbst in der Küche zubereitet hat.
Bitte mitbringen: Schürze, Plastikhülle für die Rezepte, kleine verschließbare Gefäße.

18.10. - 20.10., Di. bis Do., 10 - 13 Uhr / 12 Ustd. 34,20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Christel Breitenbach,
Meisterin der städtischen Hauswirtschaft

E 33 503 E **Kinder backen Pizza**



Wir zaubern unsere eigene Pizza von Anfang an! Zuerst mahlen wir Getreide zu Mehl und kneten dann damit einen Hefeteig. Während der Teig ruht, bereiten wir eine pikante Tomatensauce mit leckeren Kräutern und Gewürzen zu. Schließlich kannst Du die Pizza mit Mozzarella und Deinen Lieblingszutaten belegen. Zum Schluss kommt noch etwas frisch geriebener Parmesankäse auf die Pizza, und dann wird sie gebacken. Gemeinsam genießen wir unsere Pizzen, und vielleicht lässt Dich ja auch jemand einmal von seiner Pizza kosten.

24.10., Mo., 10 - 13 Uhr / 4 Ustd. 11,40 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

E 33 505 E **An die Töpfe fertig los! - Ferienkurs für Kinder**



Herbstferien! Zeit für 8 - 12-jährige Mädchen und Jungen den Kochlöffel zu schwingen. Herbstzeit ist Erntezeit. Der Tisch ist reich gedeckt mit Früchten aus der Natur die Lust machen, in der Küche Leckeres daraus zuzubereiten. An drei aufeinanderfolgenden Tagen dürfen die Kinder Lieblingsgerichte und Rezepte für die nächste Geburtstagsparty unter fachkundiger Anleitung kochen, backen und gemeinsam verspeisen, und lernen, wie lecker gesundes Essen schmeckt, wenn man es selbst in der Küche zubereitet hat.
Bitte mitbringen: Schürze, Plastikhülle für die Rezepte, kleine verschließbare Gefäße.
25.10. - 27.10., Di. bis Do., 10 - 13 Uhr / 12 Ustd. 34,20 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Christel Breitenbach,
Meisterin der städtischen Hauswirtschaft

E 33 508 E **Gruselfood und Kürbiskopf:**
Gemüseschnitz- und Kochkurs zu Halloween für Eltern mit Kind



In unserem Workshop wollen wir nicht nur einen schauerlich schönen Kürbiskopf schnitzen, sondern auch dem Magen spannende Abwechslung zu Halloween bieten. Dazu bereiten wir gemeinsam „transsylvanische Hexenfinger" zu, die zusammen mit „blutigen" Dippsoßen und wabbeligem „Spinnenpudding" nach Hause getragen oder gleich verzehrt werden können.
Bitte bringen sie einen großen Kürbis und Plastikdosen mit. Am Kurstag sind 7 Euro für Materialen an die Kursleiterin zu entrichten.
29.10., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

E 33 509 E **Kinder in der Plätzchenwerkstatt**



Selbst gebackene Plätzchen schmecken am besten! Kinder von 8 bis 12 Jahren sind eingeladen, unter fachkundiger Anleitung Plätzchen und Lebkuchen zu backen. Wir kneten Teig mit weihnachtlichen Gewürzen. Anschließend stechen wir lustige Figuren aus und verzieren sie mit Rosinen, Nüssen und Sonnenblumenkernen. Die Lebkuchen bekommen einen leckeren Schokoüberzug.
26.11., Sa., 14 - 17 Uhr / 4 Ustd. 11,40 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7, Lehrküche Regina Marx, Gesundheitsberaterin (GGB)

Zertifiziert

Die Volkshochschule ist
qualitätszertifiziert nach QES^{plus}.



Getränkekunde

HINWEIS:
Die angegebenen Kosten für die Lebensmittel sind im Entgelt bereits enthalten und können nicht ermäßigt werden.

E 33 601 E **Cocktailherstellung - Shortdrinks**
In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Cocktailherstellung. Im Zentrum des Kurses stehen dabei die Shortdrinks - Cocktails mit wenig Flüssigkeit. Die Gruppe der Shortdrinks umfast dabei die große Spanne zwischen Aperitif und Digestif und auch Sektcocktails gehören in diese Gruppe. Unter fachlicher Anleitung bereiten Sie ausgewählte Cocktails aus diesem Bereich zu und verkosten diese gemeinsam.
Der Kurs eignet sich auch für Auszubildende im Restaurant- und Hotelfach. Auf Wunsch kann gegen eine Gebühr von 5 Euro eine Teilnahmebescheinigung erstellt werden. Für Auszubildende beträgt der Kurspreis 27,60 Euro.
5.9. - 19.9., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 6 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 15 Euro) 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bräuer, Barkeeper

3

E 33 603 E NEU **Goseanna Gose**
Jeder Gast kann sich frei nach Laune und Geschmack eine kleine Kostprobe aus den vielen Gosevariationen auswählen. Sei es ein „Sonnenschirm", ein „Regenschirm" oder doch lieber die „Frauenfreundliche". Große Auswahl für jeden Geschmack! Passend zu den Gose-Erfrischungen erfahren sie vom Gosebotschafter die 1000-jährige Geschichte des typisch Leipziger Getränkes. Diese steht in enger Verbindung mit der Geschichte der Stadt Leipzig: Vom erstmaligen Brauen in Goslar, über den „Alten Dessauer", welcher die Gose 1738 nach Leipzig brachte, bis zur heutigen Goseproduktion in und um Leipzig.
Der Kurs findet in der Gosenschenke „Ohne Bedenken", Menkestraße 5 / Poetenweg 6, 04155 Leipzig statt.
23.9., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 4 Euro) 9 EUR
Gosenschenke „Ohne Bedenken" Dr. Hartmut Hennebach

E 33 604 E **Whiskey - das irische Konzept**
Was sind die Besonderheiten des irischen Whiskeys? Die Seminar-Teilnehmer werden viel Interessantes und Überraschendes zu irischem Whiskey und seiner Herstellung hören und anhand von entsprechend ausgewählten Whiskeyproben seine Spezifik besser verstehen lernen. Nicht umsonst ist irischer Whiskey auch sehr beliebt, und doch birgt er nach wie vor viele Geheimnisse.
Der Kurs findet im Restaurant „Mein Leipzig", Käthe-Kollwitz-Straße 71, 04109 Leipzig statt.
Für die Whisky-Proben sind 20 Euro direkt an den Dozenten zu entrichten. Die Essenbestellung kann individuell à la carte erfolgen.
6.10., Do., 18.30 - 22 Uhr / 4 Ustd. 16 EUR
Restaurant „Mein Leipzig" Volker Döhler

E 33 605 E **Cocktailherstellung - Longdrinks**
In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Cocktailherstellung. Im Zentrum des Kurses stehen dabei die Longdrinks. Ob Rickeys, wie Caipirinha und ihre Varianten, Fizzes oder Highballs, charakteristisch für Longdrinks ist die größere Flüssigkeitsmenge. Unter fachlicher Anleitung bereiten Sie ausgewählte Cocktails aus diesem Bereich zu und verkosten diese gemeinsam.
Der Kurs eignet sich auch für Auszubildende im Restaurant- und Hotelfach. Auf Wunsch kann gegen eine Gebühr von 5 Euro eine Teilnahmebescheinigung erstellt werden. Für Auszubildende beträgt der Kurspreis 27,60 Euro.
7.11. - 21.11., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 6 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 15 Euro) 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bräuer, Barkeeper

Rotweinseminar
Eine genießerische Einführung in die Welt der Weinaromen. Entdecken Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn neu. Bei der Verkostung vergleichen Sie französische, italienische, spanische und deutsche Rotweine. Aromabestimmung und Weinbeschreibung sind ebenso Kursinhalt wie das Degustieren. Die Kosten für die Weinproben in Höhe von 10 Euro sind an die Kursleiterin zu entrichten.

E 33 607 E **Rotweinseminar**
9.11., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 13 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Dreßler,
Dipl.-Lebensmitteling. (FH), Dipl.-Wirtschaftsing. (FH)

E 33 609 E **Rotweinseminar**
10.11., Do., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 13 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Dreßler,
Dipl.-Lebensmitteling. (FH), Dipl.-Wirtschaftsing. (FH)

E 33 611 E **Cocktails zur Winterzeit**
Sommer, Sonne, Cocktailzeit? Nicht nur, denn auch im Winter lassen sich zur Jahreszeit passende Cocktails zubereiten. Gemeinsam bereiten Sie alkoholfreie und alkoholische Cocktails zu und verkosten diese. Außerdem entwickeln Sie einen ganz persönlichen Cocktail und erlernen die sinnvolle Bestückung einer gut sortierten Hausbar.
Der Kurs eignet sich auch für Auszubildende im Restaurant- und Hotelfach. Auf Wunsch kann gegen eine Gebühr von 5 Euro eine Teilnahmebescheinigung erstellt werden. Für Auszubildende beträgt der Kurspreis 27,60 Euro.
5.12. - 19.12., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 6 Ustd. (Enthaltene Lebensmittel: 15 Euro) 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvio Bräuer, Barkeeper

Gesundheitspflege

ANSPRECHPARTNERINNEN
Fachliche Beratung: Elvira Stolz Telefon: 123-6038
Sachbearbeitung: Telefon: 123-6001
Anmeldung / Service: 123-6000

E 34 000 S **Mit Ayurveda gesund durch den Winter**
Ayurveda ist eine über 5000 Jahre alte Gesundheitslehre. Dieser Kurs befasst sich mit dem ayurvedischen Wissen für eine gesunde Lebensweise in den Wintermonaten. Vermittelt wird der ganzheitliche, praktische Einsatz von Nahrungsmitteln und Gewürzen sowie ein angepasstes, etherisches Verhalten nach den ayurvedischen Prinzipien. Dabei stehen Ernährungs- und Lebensempfehlungen zum Ausgleich der individuellen Konstitution in der kalten Jahreszeit im Vordergrund. Es werden Rezepte und Anregungen vorgestellt und einiges selbst zubereitet und probiert. Für Lehrmaterial, Nahrungsmittel und Getränke bitte 5 Euro mitbringen.
5.11., Sa., 9.30 - 15.30 Uhr / 8 Ustd. 21 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Siegel-Fernandes,
Dipl.-Pädagogin, Ayurveda Gesundheitsberaterin

E 34 002 S **Reinigung und Entgiftung im Ayurveda**

Im theoretischen Seminarteil werden folgende Fragen beantwortet: Worin unterscheidet sich ayurvedisches Fasten von anderen Fastenkuren? Wann, wie und wie oft darf wer bzw. wer nicht entgiften? Gibt es Fastentipps für zu Hause? Im praktischen Teil kochen und kosten wir gemeinsam einige einfache klassische Getränke und Gerichte der Ayurveda-Reinigungsküche. Für Lehrmaterial, Nahrungsmittel und Getränke bitte 5 Euro mitbringen.

4.2., Sa., 9.30 - 15.30 Uhr / 8 Ustd. 21 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Claudia Siegel-Fernandes, Dipl.-Pädagogin, Ayurveda Gesundheitsberaterin

E 34 004 S **Mineralsalze nach Dr. Schüßler - Übersicht zu den 12 grundlegenden Mineralsalzen**

Der Kurs beinhaltet eine Einführung in die praxisorientierte und antlitzbezogene Anwendung der 12 grundlegenden Mineralsalze nach Dr. Schüßler. Leben erfordert ein ständiges Reagieren und Anpassen auf wechselnde Umweltbedingungen und Anforderungen. Eine intakte Zellchemie und die korrekte Übermittlung von Informationen im Körper ist dabei eine wesentliche Voraussetzung. Dort setzen die biochemischen Mittel nach Dr. Schüßler an. Sie ermöglichen präventiv und zielgerichtet eine Stärkung und Stabilisierung der physischen und psychischen Kräfte.

Bitte mitbringen: 1 Euro für Kopien

7.11. und 21.11., Mo., 17.30 - 19.45 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Eichhorn, Dipl.-Ingenieur, Gesundheits- und Lebensberaterin

E 34 006 S **Mineralsalze nach Dr. Schüßler - Einführung in die praxisorientierte Anwendung**

Bereits Ende des 19. Jahrhunderts entdeckte Dr. Schüßler, dass der Mangel an Mineralien eine Hauptursache für vielfältige Krankheiten darstellt. Seine Theorie beruhte darauf, dass ein gestörter Mineralstoffhaushalt in den Zellen mit Hilfe von Mineralsalzen so ausgeglichen werden kann, dass eine heilende Wirkung eintritt. Dr. Schüßler fand heraus, dass 12 Salze von besonderer Bedeutung sind. Im Kurs wird auf einige dieser 12 Mineralsalze näher eingegangen.

Bitte mitbringen: 1 Euro für Kopien

9.1. - 16.1., Mo., 17.30 - 19.45 / 6 Ustd. 18 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Eichhorn, Dipl.-Ingenieur, Gesundheits- und Lebensberaterin

E 34 008 S **Gesichtsdiagnostik**

In einem Einführungskurs wird den Teilnehmenden erläutert, wie man mithilfe der Gesichtsdiagnostik, den Charakter, die Fähigkeiten und Talente eines Menschen, sowie Funktionsstörungen bzw. Erkrankungen innerer Organe erkennt. Während der Veranstaltung besteht bei Interesse die Möglichkeit, das erworbene Wissen praktisch anzuwenden. Bitte einen Spiegel für Übungszwecke mitbringen.

29.10., Sa., 10 - 14.15 Uhr / 5 Ustd. 12 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Joachim Krause, Ganzheitlicher Lebensberater

Kompaktklasse Mittelklasse Oberklasse Luxusklasse

LVB

DIE UMWELT KLASSE



www.lvb.de

E 34 010 S **Ich bin wie ich wohne - Wohnräume verändern mit FENG SHUI**
Feng Shui ist die Kunst, durch Veränderungen der Umgebung innere Veränderungen zu erzielen. Der Kurs gibt Ihnen einen Einblick in die traditionelle chinesische Wissenschaft der Lebens- und Wohnraumgestaltung. Sie werden die Erfahrung machen, wie stark eigene Gewohnheiten sind und welchen Einfluss die Einrichtung Ihrer Räume auf Sie hat. Gestalten Sie Ihr Zuhause mit einem neuen Bewusstsein.
Bitte mitbringen: Grundriss der Wohnung / des Hauses einschließlich Türen und Fenster, Informationen zum Baujahr / zur Himmelsrichtung, Fotos der Inneneinrichtung und wenn möglich einen Computerausdruck Ihres Hauses aus der Vogelperspektive, auf dem die Umgebung erkennbar ist.
17.1. - 31.1., Di., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Prof. Dr. Barbara Drinck, Dipl.-Psychologin

Präsentation, Image, Outfit

Farb- und Typberatung in der Gruppe
1. Teil: Anhand von Tüchern wird die Farbanalyse im Gruppenrahmen durchgeführt. Farbpass (ab 23 Euro) kann erworben werden.
2. Teil: Abstimmung des Make-up auf den Farbtyp, selbst schminken. Eigene Kosmetika kann mitgebracht werden, sonst wird alles auch zur Verfügung gestellt.
3. Teil: Typgerechte Frisur und Haarfarbe, einschließlich Strähnchen, richtige Brille - passend zum Farbtyp und Gesichtsform. Bitte Spiegel und Stirnband mitbringen. Auf Wunsch ist ein Vorher-Nachher-Foto möglich.

E 35 000 S **Farb- und Typberatung in der Gruppe**
14.10. - 15.10., Fr., 16 - 20.45, Sa., 10 - 14.45 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Veronika Hoffmann, Visagistin, Farb- und Typberaterin

E 35 002 S **Farb- und Typberatung in der Gruppe**
16.1. - 30.1., Mo., 18 - 21 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Veronika Hoffmann, Visagistin, Farb- und Typberaterin

Mit unbunten Farben zu einem strahlenden Aussehen - das andere Schminkseminar
Sie schminken sich nur selten - warum? Make-up soll nicht verändern, sondern wirkungsvoll den jeweiligen Typ unterstreichen. Im Seminar wird jeder Teilnehmerin unter fachkundiger Anleitung gezeigt, wie sie ihr Gesicht wirkungsvoll in Szene setzen kann. Sie üben die notwendigen Handgriffe und lernen die entsprechenden Schminkprodukte kennen. Auf Wunsch erhalten Sie ein Vorher-/Nachher-Foto.
Bitte mitbringen: großer, möglichst aufstellbarer Spiegel, 3 Euro Materialkosten

E 35 004 S **Mit unbunten Farben zu einem strahlenden Aussehen**
6.10., Do., 17.30 - 20.40 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Hahn-Sippel, Visagistin

E 35 006 S **Mit unbunten Farben zu einem strahlenden Aussehen**
10.1., Di., 17.30 - 20.40 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Petra Hahn-Sippel, Visagistin

E 35 008 S **French Make-up - das Geheimnis der neuen Natürlichkeit oder die Kunst der Reduktion**

Der Trend geht zur natürlichen Schönheit. Sei es im Berufsleben, Alltag oder Freizeit - dezentes Make-up ist gefragt und kommt an. Für die Unterstreichung der persönlichen Note werden weder auffällige bunte Farben noch die gesamte Palette an Kosmetikprodukten benötigt. Weniger ist mehr! French Make-up verfolgt das Ziel, die natürliche Schönheit zu betonen, Eye-Catcher zu setzen, hervorzuheben und somit den individuellen Typ zu unterstreichen. Mit dem French Make-up gibt es heute eine Schminktechnik, die eine natürliche, aber dennoch ausdrucksstarke Betonung des eigenen Typs ermöglicht.
Bitte mitbringen: Spiegel, 2 Euro für Materialaufwand
30.11., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudrun Morell,
Friseur- und Kosmetikausbilderin

E 35 010 S **Schön sein wie Kleopatra - der moderne Schminkkurs zur dekorativen Kosmetik**

Aktivieren Sie Ihre Schönheit - ein Weg durch die vielfältigen Techniken des Schminkens, wie z. B. Grundieren, Kaschieren, Konturieren. Sie erhalten Hinweise zur Handhabung und Wirkung von dekorativer Kosmetik. Das 5-Minuten-Make-up, das Abend-Make-up und das Make-up für das Vorstellungsgespräch können geübt werden. Individuelle Tipps erleichtern Ihnen den Schritt, einmal etwas Neues auszuprobieren. Eine kleine Typanalyse erleichtert Ihnen den Einsatz der Schminktechniken. Bitte einen Spiegel sowie eigene Kosmetik mitbringen.
4.11., Fr., 17 - 20.10 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein,
Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

E 35 012 S **Der moderne Schminkkurs für junge Leute**



Ob Jugendweihe, Konfirmation oder für die nächste Fete - gut aussehen möchte schließlich jeder! Es darf nicht zu viel, sollte aber auch nicht zu wenig sein. Vermittelt werden zahlreiche Techniken für attraktives Schminken, wie z. B. Grundieren, Kaschieren, Konturieren sowie das 5-Minuten-Make-up und das Make-up für den besonderen Anlass. Individuelle Tipps und Hinweise zur Handhabung und Wirkung von dekorativer Kosmetik sollen dazu beitragen, sich mit wenigen Handgriffen an solch einem Tag gut zu präsentieren. Eigene Kosmetik kann mitgebracht werden, ansonsten sind 1,50 Euro für die genutzte Kosmetik zu entrichten. Ermäßigungsberechtigte (Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Direktstudenten, Teilnehmer am FSJ) zahlen nach Vorlage der Nachweise 9,80 Euro, ansonsten 14 Euro.
25.11., Fr., 17 - 20.10 Uhr / 4 Ustd. 9,80 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein,
Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Individuelle Farb- und Typberatung oder Stilberatung
(Einzelberatung - keine Ermäßigung möglich)
Jeder Mensch trägt von Geburt an eine gewisse Vorliebe für bestimmte Farben in sich. Durch eine individuelle Farb- und Typberatung erhalten Sie ein sicheres Urteil über „Ihre" Farben, die auf natürliche Weise Ihre persönliche Gesamterscheinung verbessern und Sie in Zukunft vor Fehlkäufen bewahren. Sollten Sie bereits farbberaten sein, hilft Ihnen die ganzheitliche Stilberatung, Ihre figürlichen Vorteile ins rechte Licht zu rücken und kleine Schwachstellen entsprechend zu kaschieren. Sie werden sicherer in der Auswahl Ihrer Garderobe. Finden Sie Ihren eigenen Stil! Innerhalb von 3 Ustd. erhalten Sie entweder eine Farb- und Typberatung oder eine Stilberatung. Vor einer Stilberatung sollte sinnvoller Weise eine Farb- und Typberatung erfolgen. (Die typgerechte Farbkarte kann separat für 27,50 Euro erworben werden.) Die Kursgebühr bezieht sich auf einen Termin (3 Ustd.).

E 35 014 S **Individuelle Farb- und Typberatung oder Stilberatung**
24.9., Sa., 8 - 15.15 Uhr / 9 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein,
Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

E 35 016 S **Individuelle Farb- und Typberatung oder Stilberatung**
26.11., Sa., 8 - 15.15 Uhr / 9 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein,
Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

E 35 018 S **Der moderne Knigge - sicheres und zeitgemäßes Auftreten**
Freundlichkeit, Höflichkeit und gutes Benehmen sind die Mittel, die jedem den Weg zum Erfolg im Umgang mit anderen und mit sich selbst erleichtern. Gutes Benehmen stärkt nicht nur das Selbstvertrauen und bewirkt damit eine positive Ausstrahlung auf andere, es ist auch eine wichtige Voraussetzung für beruflichen und privaten Erfolg. Es werden Tipps für richtige Umgangsformen gegeben sowie die Themen zur Begrüßung, Verabschiedung, der richtigen Anrede, zum Ton und Takt bei Tisch, zum Dresscode und zum Umgang mit moderner Technik angesprochen.
3.11., Do., 17 - 21 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frauke Krämer, Knigge-Trainerin

E 35 020 S **Vorbereitung auf mein erstes Vorstellungsgespräch**

Wie bewerbe ich mich richtig? Diese Frage steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Es werden Tipps für richtige Umgangsformen zur Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch - von der Begrüßung über Körpersprache bis zum passenden Outfit - näher gebracht. Neben den wichtigsten Benimmregeln werden auch Themen wie Smalltalk, Umgang mit moderner Technik und wie verhalte ich mich, wenn ein Malheur passiert, angesprochen. Das Seminar findet in einer lockeren, jugendgemäßen Atmosphäre statt. Ermäßigungsberechtigte (Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Direktstudenten, Teilnehmer am FSJ) zahlen nach Vorlage der Nachweise 6,30 Euro, ansonsten 9 Euro.
18.10., Di., 14 - 16.15 Uhr / 3 Ustd. 6,30 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Frauke Krämer, Knigge-Trainerin

ANSPRECHPARTNER/-INNEN

Fachliche Beratung:		
Silke Friedemann	Deutsch als Fremdsprache	Telefon: 123-6023
Cornelia Fiebiger	Grundbildung Deutsch	Telefon: 123-6030
Astrid Hornoff	Englisch, Französisch, Italienisch,	Telefon: 123-6047
Gabriele Taube	Spanisch, andere Sprachen	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6002
	Deutsch	Telefon: 123-6030
Anmeldung / Service:		123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Dienstag und Donnerstag, 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr und nach Vereinbarung,
Zimmer 116 / 117 und 118 / 119

THEMENBEREICHE

GRUNDBILDUNG DEUTSCH **242**

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE **244**
Prüfungen, Prüfungstermine 244
Intensivkurse Grundstufe / Integrationskurse 246
Prüfungsvorbereitungskurse 248
Deutsch Orientierungskurse (BAMF) 249
Nachmittags- und Abendkurse 251

WEGWEISER SPRACHEN **254**
Prüfungen, Zertifikate, Kenntnisstufen 255
Tipps und Hinweise zur Anmeldung 257

ENGLISCH **259**
Englisch für den Beruf 259
Konversationskurse, Englisch für die Reise 260
Englisch für Senioren 263
Grundkurse I bis VI 270
Aufbaukurse 280

FRANZÖSISCH **281**
Grundkurse I bis VI 281
Aufbau- und Konversationskurse 286

ITALIENISCH **287**
Grundkurse I bis VI 287
Aufbau- und Konversationskurse 290

SPANISCH **291**
Grundkurse I bis VI 291
Aufbau- und Konversationskurse 297

ANDERE SPRACHEN **298**
Arabisch, Chinesisch, Dänisch, Finnisch, Lettisch, Litauisch, Neugriechisch, Mazedonisch, Modernes Hebräisch, Japanisch, Latein, Niederländisch, Norwegisch, Polnisch, Portugiesisch (Europäisch und Brasilianisch), Rumänisch, Russisch, Schwedisch, Serbisch/Kroatisch, Thai, Tschechisch, Walisisch

Grundbildung Deutsch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Cornelia Fiebiger (Zimmer 116) Dienstag, 14 Uhr bis 18 Uhr	Telefon: 123-6030
Sachbearbeitung:	Conny Schiffmann (Zimmer 112)	Telefon: 123-6002

Erwachsene lernen lesen und schreiben

Wenn Sie diese Kursankündigung lesen können, sind Sie besser dran als ca. vier Millionen Deutsche, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können.
Vorsichtige Schätzungen für Leipzig sprechen von ca. 23.000 deutschsprachigen Mitbürgern, die Schwierigkeiten mit den alltäglichen schriftlichen Anforderungen haben und dadurch oft auf fremde Hilfe angewiesen sind.
Umfangreiche Informationen über diese Thematik, aber auch aktuelle Kurs- und weitere Unterstützungsangebote für die Betroffenen erhalten Sie unter

www.alphabetisierung.de

Für die folgenden Angebote gilt:
Im Unterricht in kleinen Gruppen werden Angstgefühle und Hemmungen abgebaut, fehlende Kenntnisse vermittelt, das Lesen und Schreiben geübt und zielstrebig, aber ohne Zeitdruck, gefestigt.
Die Neuaufnahme von Teilnehmern ist immer mit einem **persönlichen Beratungsgespräch** verbunden. Die Anmeldung **sollte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn** erfolgen. Unterrichtsort ist die Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7. Eine Kursstunde (45 Minuten) kostet 1,50 EUR. Leipzig-Pass-Inhaber zahlen nur die Hälfte. Bitte erfragen Sie auch eine mögliche Förderung über das Jobcenter Leipzig. Die Kursmodule laufen in der Regel jeweils 8 Wochen und werden nach Bedarf verlängert.

Grundkurse: Lesen und Schreiben von Anfang an



Diese Kurse wenden sich an Erwachsene, die kaum lesen und schreiben können. Es werden die Grundlagen des Lesens und Schreibens erarbeitet. Die Teilnehmer lernen, Buchstaben, Laute zu Wörtern und Sätzen zu verbinden und einfache Sätze zu schreiben.

E 40 000 A	ab 29.08., Mo.	16.30 - 18.00 Uhr	U. Reiher
E 40 001 A	ab 30.08., Di.	09.30 - 11.00 Uhr	Dr. C. Köhler
E 40 002 A	ab 30.08., Di.	16.30 - 18.00 Uhr	Dr. U. Brand
E 40 003 A	ab 30.08., Di.	14.30 - 16.00 Uhr	B. Ehrig
E 40 005 A	ab 30.08., Di.	16.00 - 17.30 Uhr	A. Gottschalk
E 40 006 A	ab 31.08., Mi.	16.00 - 17.30 Uhr	K. Sauermann
E 40 007 A	ab 01.09., Do.	15.30 - 17.45 Uhr	M. Klaus

Aufbaukurse: Lesen und Schreiben für Ungeübte
Diese Kurse sind für Erwachsene geeignet, die lesen können, aber Schwierigkeiten mit dem Schreiben haben. Es werden Wortbausteine, Wörter und kleine Sätze und Texte erarbeitet.

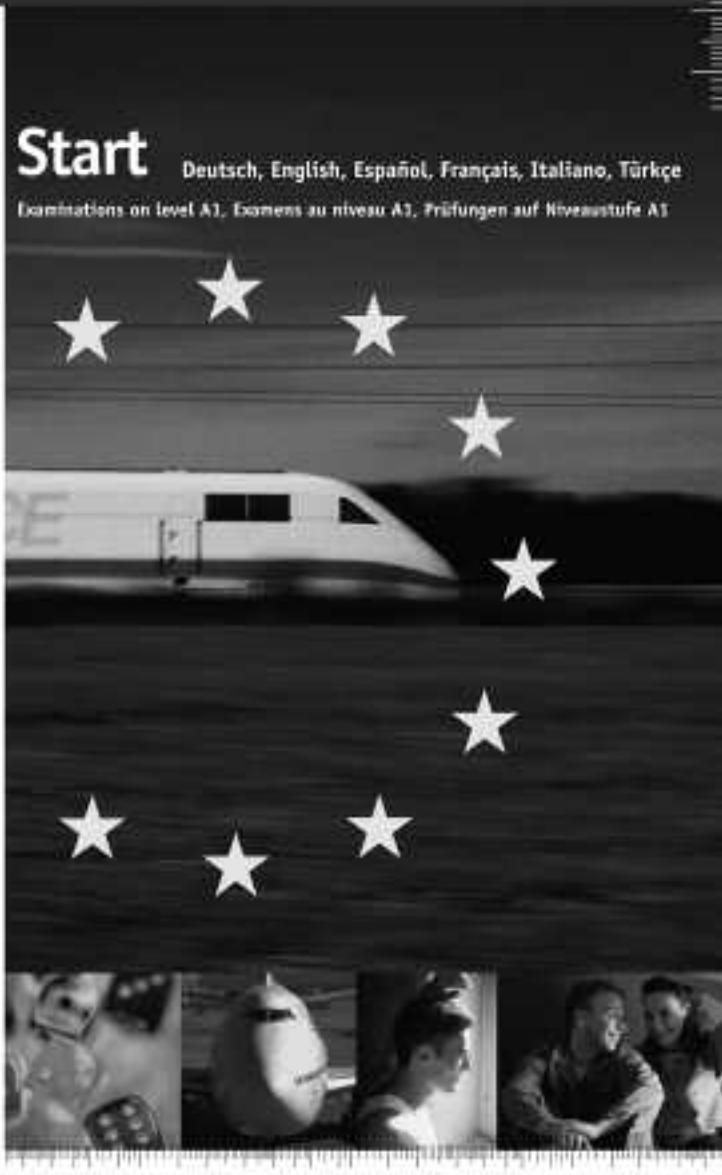
E 40 101 A	ab 31.08., Mi.	17.30 - 19.45 Uhr	K. Herzog
E 40 102 A	ab 01.09., Do.	16.00 - 18.15 Uhr	M. Witteborn

The European Language Certificates

Start

Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Türkçe

Examinations on level A1, Examens au niveau A1, Prüfungen auf Niveaustufe A1



www.telc.net

Internationally recognised high-quality language examinations

De nouvelles chances à portée de la main

Die Europäischen Sprachenzertifikate setzen neue Maßstäbe

telc
LANGUAGE TESTS

Vertiefungskurs: Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene
Angesprochen sind Erwachsene, die lesen können, über grundlegende Schreibfähigkeiten verfügen und einige Rechtschreibregeln kennen. Aufbauend auf diesem Niveau werden häufige Fehlerquellen besprochen und an der Vertiefung des Regelverständnisses gearbeitet.
E 40 120 A ab 29.08., Mo. 16 - 18.15 Uhr M. Witteborn

E 40 250 A **Trainingskurs Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung**



Fehlerfrei schreiben, unter Beweis stellen, dass man die Orthografie beherrscht, dazu noch stilistisch korrekt formulieren kann, die vielfältigen Möglichkeiten des deutschen Satzbaus kennt und die Zeichensetzung dazu - das bewirkt Sicherheit in Beruf und Öffentlichkeit! Viele praktische Übungen zu Schwerpunkten, wie z. B. Groß- und Kleinschreibung, Getrennt- und Zusammenschreibung sowie Kommasetzung dienen der Auffrischung Ihres Wissens. Die Teilnehmer können den Kursinhalt nach persönlichen Schwierigkeiten selbst mitbestimmen. Das benötigte Lehrmaterial (ca. 14 EUR) kann im Kurs erworben werden. Ein eigener Duden (möglichst die aktuelle Auflage) sollte vorhanden sein, ist aber nicht Bedingung.
10.10. - 19.12., Mo., 17.45 - 20 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 31.10.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brunhild Dannert, Dipl.-Lehrerin

E 40 260 A **Vorbereitung auf das schriftliche Abitur Deutsch - für Grund- und Leistungskurs**



Der Kurs soll dazu dienen, den Abituraufsatz inhaltlich und formal erfolgreich zu bewältigen. Sie vertiefen in dieser Vorbereitungswoche die wesentlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Erörterns und Interpretierens anhand verschiedener Textarten. Sie können in den Kurs auch Ihre Themenwünsche einbringen.
13.2. - 17.2., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 46 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angelika Wege, Dipl.-Lehrerin (Gymnasium)

4

Einladung zum 2. Mitteldeutschen Sprachenkongress

Sprachen verbinden
23. und 24. September 2011 in der Volkshochschule Leipzig

Der Sprachenkongress bietet einen umfassenden Überblick über den Stand der Fremdsprachendidaktik.

- 60 Veranstaltungen mit Workshops und Vorträgen, die Sprachen mit Beruf, Kultur, Gesellschaft und Gesundheit verbinden und zukunftsweisende Ansätze aufzeigen.
- Darüber hinaus fachwissenschaftliche Vorträge, Foren zu aktuellen Themen, viele Kontakt- und Austauschmöglichkeiten, ein interessantes Rahmenprogramm und vieles mehr!

Weil Sprachen Menschen und Kulturen verbinden!
Im Abendprogramm erleben die Teilnehmer/-innen Sprache anders, ganzheitlich, mit allen Sinnen, indem sie mit Tanzen, Entspannung, Sport oder auch mit einer Teezeremonie kombiniert wird.
Rund um den Kongress: Ausstellungen von Verlagen, Prüfungsinstitutionen und anderer Institutionen.

Veranstalter:

Sächsischer SVV Volkshochschulverband e.V.
Landesverband der Volkshochschulen Sachsen-Anhalt e.V.
Thüringer tvv Volkshochschulverband e.V.

E 40 302 A **Einführung in die Problematik der Legasthenie für Kursleiter und Betreuer in der Erwachsenenbildung**

Der Kurs bietet eine Einführung in das Thema Legasthenie bei Erwachsenen. Es wird über Ursachen und Anzeichen für Legasthenie, Möglichkeiten der Diagnose und Prinzipien der Intervention informiert. Außerdem werden praktische Übungen und eine Übungstypologie für die Arbeit mit Legasthenikern vorgestellt, die im Kurs teilweise selbst erprobt werden können.
Dieser Kurs richtet sich an alle in der Erwachsenenbildung Tätigen, die mit Lese- und Rechtschreibproblemen bei Ihren Zielgruppen in Berührung kommen.
5.11., Sa., 9 - 13 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Antje Kucher, Ergotherapeutin

E 40 420 A **Lesen, Schreiben, Rechnen und berufliche Basiskompetenzen**
30.8. - 3.12., Di., 16 - 18.30 Uhr / 110 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

E 40 500 A NEU **Deutschstunde - Selbstlernstation für alle Lebenslagen, in denen man lesen und schreiben können muss**

In der Deutschstunde können Teilnehmer aus den Grundbildungskursen selbstorganisiert lernen und ihre Hausaufgaben erledigen. Es stehen Ansprechpartner bereit, um bei Fragen oder Schwierigkeiten zu unterstützen. Es ist möglich, am Computer die Schreibprogramme oder Spiele zu benutzen. Auch alltägliche Dinge, wie amtliche Post, Beantwortung von Briefen, Lesen von diversen Informationen usw. können Inhalt dieser Stunde sein. Die Teilnehmer bestimmen den Inhalt.
7.10. - 16.12., Fr., 15.30 - 17 Uhr / 20 Ustd. entgeltfrei
Kein Kurs am 28.10.2011
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Cornelia Fiebiger

Bitte beachten Sie auch die Angebote im Bereich Berufliche Bildung auf Seite 316.

4

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 25.600 EUR (oder 51.200 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 0341-7100 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu

LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 0341-492 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

Deutsch als Fremdsprache

ANSPRECHPARTNER/-INNEN

Fachliche Beratung:	Silke Friedemann (Zimmer 117)	Telefon: 123-6023
Sachbearbeitung:	René Langer (Zimmer 117)	Telefon: 123-6030
	Conny Schiffmann (Zimmer 112)	Telefon: 123-6002

HINWEIS:

Anmeldung, Teilnahme, Abmeldung:

Bitte beachten Sie, dass die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist. Auch vorherige Kursteilnehmer/-innen haben ohne Anmeldung keinen automatischen Anspruch auf einen Platz im Folgekurs, daher sollten Sie sich so früh wie möglich vor Kursbeginn anmelden.

Mit der Anmeldung ist gleichzeitig die Bezahlung des Kurses verbunden.

Zu den Kursgebühren kommen noch die Kosten für die notwendigen Lehrmaterialien hinzu. Alle Sonderformen der Teilnahme, verspäteter Unterrichtseinstieg und die Neuaufnahme von Teilnehmern sind immer mit einem Beratungsgespräch verbunden und von der Entscheidung des Fachbereichs abhängig.

Abmeldungen vom Kurs sind ab Kursbeginn grundsätzlich nicht möglich, eine Woche vor Kursbeginn werden nur 50 % des Teilnehmerentgeltes zurück erstattet. Nach Abschluss des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, welche die Anzahl der besuchten Unterrichtsstunden ausweist. Die Gebühr ist im Kurspreis bereits enthalten.

Informationen zu Prüfungen

Die Volkshochschule Leipzig ist lizenziertes Prüfungszentrum für europaweit und international anerkannte Deutschprüfungen:

- Start Deutsch A1 (telc GmbH) (Termine auf Anfrage im Fachbereich)
- Start Deutsch A2 (telc GmbH) (Termine auf Anfrage im Fachbereich)
- Zertifikat Deutsch B1 (telc GmbH) (Termine siehe Seite 245)
- Deutsch B2 (telc GmbH) (Termine siehe Seite 245)
- Deutsch Test für Zuwanderer (telc GmbH / BAMF) (Termine siehe Seite 245)
- TestDaF (Termine siehe Seite 245)
- Goethe Zertifikat C2 Großes Deutsches Sprachdiplom (Termine auf Anfrage im Fachbereich)

Informieren Sie sich bitte auch auf den folgenden Internetseiten:
www.telc.net www.testdaf.de www.goethe.de

Sprachprüfung zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft

Die Volkshochschule führt im Auftrag der Ausländerbehörde die Sprachprüfung zur Erlangung der deutschen Staatsbürgerschaft durch (Zertifikat Deutsch B1). Die Beratung und Anmeldung zur Prüfung erfolgt bei Frau Friedemann im Zimmer 117 zu den Beratungstagen Dienstag und Donnerstag.

Hinweis zum Einbürgerungstest
Informationen zum Einbürgerungstest erhalten Sie bei Frau Taube oder Frau Hornoff im Zimmer 119 zu den üblichen Beratungszeiten Dienstag und Donnerstag oder telefonisch unter 123 6041/6047.
Eine Anmeldung zum Einbürgerungstest kann nur persönlich und ebenfalls zu den o. g. Beratungszeiten erfolgen. Bitte bringen Sie dazu für jede zum Test anzumeldende Person einen Identifikationsnachweis und 25 Euro in bar mit.

1. Prüfungstermin:	Samstag, 15. Oktober 2011
Anmeldeschluss:	**Freitag, 23. September 2011**
2. Prüfungstermin:	Samstag, 07. Januar 2012
Anmeldeschluss:	**Freitag, 09. Dezember 2011**

Prüfungsübersicht (Niveaustufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen)

„Zertifikat Deutsch" Niveau B1 des GERR

Preis:	90 EUR
	120 EUR (für externe Teilnehmer)
1. Prüfungstermin:	Samstag, 19. November 2011
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 13. Oktober 2011**
2. Prüfungstermin:	Samstag, 11. Februar 2012
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 05. Januar 2012**

„Deutsch B2" Niveau B2 des GERR

Preis:	90 EUR
	120 EUR (für externe Teilnehmer)
1. Prüfungstermin:	Samstag, 19. November 2011
Anmeldeschluss:	**Montag, 17. Oktober 2011**
2. Prüfungstermin:	Samstag, 11. Februar 2012
Anmeldeschluss:	**Montag, 09. Januar 2012**

„Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) Niveau A2/B1 des GERR

1. Prüfungstermin:	Freitag, 18. November 2011
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 13. Oktober 2011**
2. Prüfungstermin:	Freitag, 10. Februar 2012
Anmeldeschluss:	**Donnerstag, 05. Januar 2012**

„TestDaF" (Studienzugangsprüfung)

Preis:	175 EUR
1. Prüfungstermin:	Dienstag, 22. November 2011 (T054)
Anmeldeschluss:	**Freitag, 21. Oktober 2011**
2. Prüfungstermin:	Donnerstag, 09. Februar 2012 (T055)
Anmeldeschluss:	**Dienstag, 10. Januar 2012**

HINWEIS:
Anmeldungen für TestDaF müssen vom Prüfungsteilnehmer korrekt und vollständig im Internet unter www.testdaf.de erfolgen. Die Internet-Anmeldung ist nur möglich, wenn zuvor unter Vorlage eines gültigen Personaldokumentes die Barzahlung der Prüfungsgebühr an der Kasse der VHS Leipzig erfolgt ist. Informieren Sie sich bitte rechtzeitig im Fachbereich.
Die Prüfung T053 (10. September 2011) wird an der VHS Leipzig nicht durchgeführt.
Andere Testzentren in Leipzig finden Sie unter www.testdaf.de .

Intensivkurse Grundstufe, Integrationskurse

HINWEIS:
Die Intensivkurse der Grundstufe können auch von Teilnehmern, die eine Förderung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) erhalten, gebucht werden. Es gelten veränderte Gebühren. Nach dem Kurs Intensiv 3 erfolgt der Besuch des 45-stündigen Orientierungskurses.

Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs (Integrationskurs A1)

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

E 41 010 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
E 41 011 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
E 41 013 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
29.8. - 17.11., Mo. bis Fr., 8.30 - 12 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 012 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
29.8. - 17.11., Mo. bis Fr., 11 - 14.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 015 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
E 41 016 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
E 41 018 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
21.11. - 9.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 017 F **Deutsch Intensiv 1 - Anfängerkurs**
21.11. - 9.2., Mo. bis Fr., 11 - 14.30/15.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 110 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/1)**
5.9. - 10.11., Mo., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 111 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/2)**
21.11. - 31.1., Mo., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 114 F **Deutsch Intensiv 1 am Nachmittag (Niveau A1/1)**
6.9. - 8.11., Di., Mi., Do., 13.45 - 17.15 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 115 F **Deutsch Intensiv 1 am Nachmittag (Niveau A1/2)**
22.11. - 1.2., Di., Mi., Do., 13.45 - 17.15 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Deutsch Intensiv 2 (Integrationskurs A2)

A1 **A2** B1 B2 C1 C2

E 41 020 F **Deutsch Intensiv 2**
E 41 021 F **Deutsch Intensiv 2**
E 41 023 F **Deutsch Intensiv 2**
29.8. - 17.11., Mo. bis Fr., 8.30 - 12 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 022 F **Deutsch Intensiv 2**
29.8. - 17.11., Mo. bis Fr., 11 - 14.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 025 F **Deutsch Intensiv 2**
E 41 026 F **Deutsch Intensiv 2**
E 41 028 F **Deutsch Intensiv 2**
21.11. - 9.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 027 F **Deutsch Intensiv 2**
21.11. - 9.2., Mo. bis Fr., 11 - 14.30/15.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 120 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/1)**
5.9. - 9.11., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 121 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/2)**
21.11. - 30.1., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 123 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/1)**
26.9. - 23.1., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 124 F **Deutsch Intensiv 2 am Nachmittag (Niveau A2/1)**
30.8. - 9.11., Mo., Di., Mi., 13.45 - 17.15 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 125 F **Deutsch Intensiv 2 am Nachmittag (Niveau A2/2)**
21.11. - 30.1., Mo., Di., Mi., 13.45 - 17.15 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs (Integrationskurs B1)

A1 A2 B1 B2 C1 C2

E 41 030 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
E 41 031 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
E 41 033 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
29.8. - 17.11., Mo. bis Fr., 8.30 - 12 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 032 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
29.8. - 17.11., Mo. bis Fr., 11 - 14.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 035 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
E 41 036 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
E 41 038 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
21.11. - 9.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 037 F **Deutsch Intensiv 3 - Prüfungskurs**
21.11. - 9.2., Mo. bis Fr., 11 - 14.30/15.30 Uhr / 200 Ustd. 327 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 130 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/1)**
5.9. - 10.11., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 131 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/2)**
21.11. - 1.2., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Prüfungsvorbereitungskurse

Prüfungsvorbereitungskurs „Zertifikat Deutsch" (B1)
Die Kurse bereiten mit einem Modelltest und Übungen gezielt auf die mündliche und schriftliche Prüfung vor. Die Kosten für das Übungsmaterial sind im Kurs zu bezahlen. Dieser Kurs ist auch für externe Prüfungsteilnehmer eine notwendige Voraussetzung für das erfolgreiche Bestehen der Prüfung.

E 41 040 F **Prüfungsvorbereitungskurs Zertifikat Deutsch (B1)**
21.10. - 5.11., Fr., 14 - 16.30 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 044 F **Prüfungsvorbereitungskurs Zertifikat Deutsch (B1)**
20.1. - 28.1., Fr., 14 - 16.30 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Prüfungsvorbereitungskurs „Deutsch-Test für Zuwanderer/DTZ“
Die Kurse bereiten mit einem Modelltest und Übungen gezielt auf die mündliche und schriftliche Prüfung vor. Die Kosten für das Übungsmaterial sind im Kurs zu bezahlen.

E 41 140 F **Prüfungsvorbereitungskurs „Deutsch-Test für Zuwanderer/DTZ“**
21.10. - 5.11., Fr., 14 - 16.30 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 144 F **Prüfungsvorbereitungskurs „Deutsch-Test für Zuwanderer/DTZ“**
20.1. - 28.1., Fr., 14 - 16.30 Uhr, Sa., 8.30 - 12 Uhr / 14 Ustd. 38 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Deutsch Orientierungskurse (BAMF)

E 41 091 F **Deutsch Orientierungskurs (BAMF)**
7.9. - 21.9., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 45 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 090 F **Deutsch Orientierungskurs (BAMF)**
21.11. - 5.12., Mo. bis Fr., 8.30 - 12/13 Uhr / 45 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 092 F **Deutsch Orientierungskurs (BAMF)**
13.2. - 24.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 12 Uhr / 45 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Mittelstufe, Oberstufe, TestDaF

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

Deutsch Mittelstufe - Intensivkurse
Zugangsvoraussetzungen für die Mittelstufenausbildung sind sehr gute Grundstufenkenntnisse (Abschluss B1) und eine sehr hohe Lernbereitschaft.
Nach Abschluss des Teiles 2 kann die Prüfung „Deutsch B2“ abgelegt werden und/oder die Ausbildung mit den Kursstufen C1, C2 bzw. TestDaF fortgesetzt werden.

E 41 210 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 1 (Niveau B2/1)**
29.8. - 4.10., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

E 41 220 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 (Niveau B2/2)**
5.10. - 17.11., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

E 41 230 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 3 (Niveau B2/C1)**
21.11. - 4.1., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

E 41 215 F **Deutsch Mittelstufe 1 (Niveau B2/1)**
21.11. - 6.1., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

E 41 225 F **Deutsch Mittelstufe 2 (Niveau B2/2)**
9.1. - 10.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 14 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

E 41 212 F **Deutsch Mittelstufe 1 am Abend (Niveau B2/1)**
Zugangsvoraussetzungen sind mindestens gute Kenntnisse auf dem Niveau B1.
Lehrbuch: Aspekte 1; Langenscheidt Verlag
13.9. - 9.2., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

E 41 222 F **Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 am Abend (Niveau B2/2)**
Dies ist die Fortsetzung vom Kurs „D 41 212 F/Mittelstufe 1" aus dem Frühjahrssemester 2011.
Zugangsvoraussetzung sind mindestens gute Kenntnisse auf dem Niveau B1+.
Lehrbuch: Aspekte 2 (B2); Langenscheidt Verlag
5.9. - 25.1., Mo., Di., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

4

A1 A2 B1 B2 C1 C2

Deutsch Oberstufe - Intensivkurse

E 41 240 F **Deutsch Oberstufe 1 (Niveau C1)**
Voraussetzung für die Kursteilnahme sind mindestens gute Mittelstufenkenntnisse (Niveau B2).
29.8. - 4.10., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

E 41 245 F **Deutsch Oberstufe 2 (Niveau C2)**
Voraussetzung für die Kursteilnahme sind mindestens gute C1-Kenntnisse.
5.10. - 17.11., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

E 41 242 F **Deutsch Oberstufe (Niveau C2)**
Voraussetzung für die Kursteilnahme sind mindestens gute C1-Kenntnisse.
9.1. - 10.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

Deutsch TestDaF - Intensivkurse

E 41 260 F **Deutsch TestDaF**
Voraussetzung für die Kursteilnahme sind gute bis sehr gute Mittelstufenkenntnisse (Niveau B2). Der Kurs bereitet auf die TestDaF-Prüfung am 22.11.2011 vor.
29.8. - 11.11., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 225 Ustd. 608 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

E 41 265 F **Deutsch TestDaF**
Voraussetzung für die Kursteilnahme sind gute C1-Kenntnisse.
Der Kurs bereitet auf die TestDaF-Prüfung am 09.02.2012 vor.
5.1. - 8.2., Mo. bis Fr., 8.30 - 13 Uhr / 125 Ustd. 340 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

E 41 270 F **Deutsch - wissenschaftliches Schreiben für ausländische Studierende und Promovenden**
Schwerpunkt dieses Kurses sind wichtige Arbeitsschritte beim Verfassen einer wissenschaftlichen Arbeit. Neben der Strukturierung einer wissenschaftlichen Arbeit, dem Bibliographieren und Exzerpieren gehören Übungen und Aufgaben zum Zitieren, sinngemäßen Zitieren und Wiedergeben wissenschaftlicher Meinungen sowie charakteristische wissenschaftssprachliche Handlungsformen zum Kursinhalt. Im Mittelpunkt steht dabei die Reflexion des eigenen Schreibprozesses und das formal und inhaltlich richtige Schreiben in der Wissenschaftssprache Deutsch. Mit dem Trainieren von Schreib- und Argumentationsstrategien und dem Wiederholen wissenschaftlicher Textgrammatik sollen spezifische Schreibprobleme bewältigt werden.
Zugangsvoraussetzungen sind Sprachkenntnisse, die mindestens dem Niveau B2 entsprechen.
14.10. - 3.2., Fr., 14 - 16.30 Uhr / 45 Ustd. 140 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 290 F **Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS)**
Die Teilnahme am Kurs setzt eine sehr hohe Lernbereitschaft, regelmäßige Teilnahme und die Erledigung aller Hausaufgaben voraus. Der Kurs bereitet auf das neue „Goethe Zertifikat C2 /GDS“ vor.
5.9. - 20.2., Mo., Mi., 14.15 - 16.30 Uhr / 120 Ustd. 418 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

Nachmittags- und Abendskurse

Die Kurse Intensiv 1, 2 und 3 können von Teilnehmern und Teilnehmerinnen mit einer Zulassung zum Integrationskurs (BAMF) gebucht werden. Es gelten veränderte Gebühren.

A1	A2	B1	B2	C1	C2

E 41 110 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/1)**
5.9. - 10.11., Mo., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 111 F **Deutsch Intensiv 1 am Abend (Niveau A1/2)**
21.11. - 31.1., Mo., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 114 F **Deutsch Intensiv 1 am Nachmittag (Niveau A1/1)**
6.9. - 8.11., Di., Mi., Do., 13.45 - 17.15 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 115 F **Deutsch Intensiv 1 am Nachmittag (Niveau A1/2)**
22.11. - 1.2., Di., Mi., Do.,13.45 - 17.15 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

E 41 120 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/1)**
5.9. - 9.11., Mo., Di., Mi.,17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 121 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/2)**
21.11. - 30.1., Mo., Di., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 123 F **Deutsch Intensiv 2 am Abend (Niveau A2/1)**
26.9. - 23.1., Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 124 F **Deutsch Intensiv 2 am Nachmittag (Niveau A2/2)**
30.8. - 9.11., Mo., Di., Mi., 13.45 - 17.15 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 125 F **Deutsch Intensiv 2 am Nachmittag (Niveau A2/2)**
21.11. - 30.1., Mo., Di., Mi., 13.45 - 17.15 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

E 41 130 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/1)**
5.9. - 10.11., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 131 F **Deutsch Intensiv 3 am Abend (Niveau B1/2)**
21.11. - 1.2., Mo., Mi., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 100 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 390 F **Deutsch Grammatikkurs (Niveau B1)**
In diesem Kurs werden ausgewählte Grammatikthemen der Grundstufe behandelt und auf weiterführendem Niveau gefestigt. Sprachkenntnisse auf gutem A2-Niveau sind Teilnahmevoraussetzung.
Schwerpunkte: Nomen-Genus, Numerus, Kasus; Adjektivdeklination; Verb-Rektion, Tempora, Passiv, Konjunktiv II.
10.10. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 118 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

E 41 380 F Deutsch Konversationskurs (Niveau B1/B2)
Neben Texten, Bildern und Filmsequenzen bilden auch Radiointerviews und Berichte Anlass zur Meinungsäußerung und Diskussion. Ziel ist es, frei über alltägliche Themen z. B. aus den Bereichen Geschichte, Kultur, Wirtschaft und Politik zu sprechen. Dabei werden Sie durch Wortschatzarbeit und Wiederholung einzelner Grammatikthemen Ihre sprachliche Kompetenz insgesamt erweitern. Teilnahmevoraussetzung sind gute Sprachkenntnisse auf Niveau B1.
6.10. - 26.1., Do., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 118 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

E 41 212 F Deutsch Mittelstufe am Abend (Niveau B2/1)
Zugangsvoraussetzungen sind mindestens gute Kenntnisse auf dem Niveau B1.
Lehrbuch: Aspekte 1; Langenscheidt Verlag
13.9. - 9.2., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

E 41 222 F Deutsch Intensivkurs Mittelstufe 2 am Abend (Niveau B2/2)
Dies ist die Fortsetzung vom Kurs „D41212F/Mittelstufe 1" aus dem Frühjahrssemester 2011.
Zugangsvoraussetzung sind mindestens gute Kenntnisse auf dem Niveau B1+.
Lehrbuch: Aspekte 2 (B2); Langenscheidt Verlag
5.9. - 25.1., Mo., Di., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 150 Ustd. 407 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

E 41 385 F Deutsch Sprachtraining C1
Dieser Kurs behandelt unterschiedliche Themenkomplexe auf dem C1-Niveau. Die Kursteilnehmer werden zu einem qualifizierten Umgang mit der deutsche Sprache befähigt.
Ziel dieses Kurses ist es, anspruchsvolle Lese- und Hörtexte verstehen, sowie eigene Standpunkte sowohl schriftlich als auch mündlich ausführlich darstellen zu können.
Die Lernenden haben nach einem weiterführenden Kurs im Frühjahrssemester 2012 die Möglichkeit, die TestDaF-Prüfung abzulegen.
21.9. - 3.2., Mi., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 96 Ustd. 262 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG

Deutsch Phonetik-Training
Sie sprechen schon etwas Deutsch und möchten Ihre Aussprache verbessern? Nach Analyse Ihrer individuellen Probleme werden wir diese mit Hör- und Sprechübungen korrigieren. Sie lernen wichtige Regeln und können diese an vielen Beispielen trainieren.

E 41 395 F Deutsch Phonetik-Training
12.9. - 14.11., Mo., 13 - 15 Uhr / 18 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 41 396 F Deutsch Phonetik-Training
5.12. - 30.1., Mo., 13 - 15 Uhr / 18 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Wegweiser Sprachen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff (Zi. 118/119)	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube (Zi. 118/119)	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:	Zi. 112	Telefon: 123-6002
Anmeldung / Service:		123-6000

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Sprachenprogramm interessieren. Es umfasst in jedem Semester ca. 300 Kurse in mindestens 25 Sprachen auf verschiedenen Stufen.
Sie sollten eine persönliche Beratung mit der Möglichkeit eines Einstufungstests in Ihrer Wunschsprache (vorhanden für Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch) wahrnehmen. Das ist immer dienstags und donnerstags von 10 bis 12.30 Uhr und 13.30 bis 18 Uhr im Zimmer 119 möglich.
Oder testen Sie Ihre Vorkenntnisse der englischen, spanischen oder französischen und italienischen Sprache online. Auf unserer Homepage www.vhs-leipzig.de finden Sie dazu Tests für die Stufen A1, A2 und B1.

Für einige Kursstufen, z. B. für Konversations- und Aufbaukurse, ist eine Beratung Voraussetzung für die Anmeldung. Bitte beachten Sie die entsprechenden Hinweise.

Und noch etwas: Für eine Sprachberatung mit Einstufungstest sollten Sie ca. 30 - 45 Minuten einplanen, alle Tests sind schriftlich, kostenlos und nicht an eine Anmeldung gebunden.
Bitte lesen Sie auch die Tipps und Hinweise auf den nachfolgenden Seiten. Wir haben sie zusammengestellt, um häufig auftauchende Fragen im Voraus zu beantworten.

Die VHS gewährt

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Ermäßigungen

Ermäßigungen in Höhe von 50 % erhalten Inhaber des Leipzig-Passes.
Leipzig-Pass-Inhabern gewährt die Volkshochschule auch für Kurse der „Jungen VHS" eine 50%ige Ermäßigung. Diese wird bezogen auf das volle Entgelt berechnet.

Vorschulkinder, Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Teilnehmer/-innen am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten/-innen (bei Vorlage der Studienbescheinigung) und Schwerbehinderte (Ausweis nach § 4 Abs. 5 Schwerbehindertengesetz mit einem Grad der Behinderung ab 50 %) erhalten eine Ermäßigung von 30 %.

Es kommt nur eine Ermäßigungsart zur Anwendung.

Es wird keine Ermäßigung gewährt für Studienreisen, Exkursionen, Prüfungen und Kurse mit Kooperationspartnern sowie für zusätzlich anfallende Kosten wie Lehrmaterialien, Materialkosten und Imbiss. Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung unter gleichzeitigem Nachweis der Berechtigung geltend gemacht werden. Die Belege zur Berechtigung der Ermäßigung können in den Anmeldebüros der Volkshochschule vorgelegt oder als Fotokopie (keine Originale) mit der Anmeldung an die Volkshochschule per Post bzw. E-Mail gesandt werden. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet. In Ausnahmefällen können durch die Anmeldung auch nachträglich Ermäßigungsansprüche berücksichtigt werden, insbesondere dann, wenn die Rechnungslegung noch nicht erfolgt ist. In allen anderen Fällen wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5,00 EUR veranschlagt.

Bei mehrsemestrigen Kursen sind auf Antrag Ratenzahlungen möglich.
(Lesen Sie auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende der Programmbroschüre.)

Prüfungen, Zertifikate, Kenntnisstufen

Die Volkshochschule Leipzig bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf verschiedene Sprachprüfungen und -zertifikate vorzubereiten und diese hier abzulegen. An erster Stelle stehen dabei die „Europäischen Sprachenzertifikate" (TELC - The European Language Certificates) und die Prüfungen der University of Cambridge für Englisch als Fremdsprache.
Die Europäischen Sprachenzertifikate (TELC) sind international bekannt und angesehen. Sie werden auf verschiedenen Kenntnisstufen u. a. in den Sprachen Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch und Türkisch angeboten.
Die Kenntnisstufen sind Bestandteil des Europäischen Referenzrahmens, eines europaweit gültigen Systems, das der standardisierten Beschreibung fremdsprachlicher Kompetenz dient.
Sprachlernangebote, Prüfungen und Lernziele folgen dieser einheitlichen Beschreibung, die in den Bezeichnungen

- A1, A2 = elementare Sprachverwendung
- B1, B2 = selbständige Sprachverwendung
- C1, C2 = kompetente Sprachverwendung

ihren Niederschlag findet.

Selbstverständlich orientieren sich unsere Kurse an diesen Standards. Sie begegnen Ihnen auch in der nachfolgenden Übersicht (Seite 256) sowie im gesamten Sprachenprogramm. Dort erscheinen sie als Raster über den Kursen und zeigen an, welcher Kompetenzgrad bzw. welche Zertifikatsstufe im jeweiligen Semester erreicht werden kann. Die überwiegende Mehrzahl der im Unterricht verwendeten Lehrwerke orientiert sich an den Kenntnisstufen des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen. Zum Erreichen des Endniveaus jeder Stufe werden jeweils mindestens 120 Unterrichtsstunden benötigt.

Beispiel: Grundkurs VI:

A1	A2	B1	B2	C1	C2

Gute Gründe für das Ablegen von Sprachprüfungen und den Erwerb eines Sprachenzertifikats:
- **Persönliche Gründe:** Erfolgsrückmeldungen und das Zertifikat sind Ansporn beim Lernen. Es ist ein persönlicher Erfolg, wenn man ein Ziel erreicht hat. Und Sie motivieren sich zu neuen Zielen!
- **Berufliche Gründe:** Fremdsprachenkenntnisse sind im Beruf unerlässlich, auch in kleinen und mittleren Betrieben. Das Zusammenwachsen von Europa bringt neue Kontakte und Geschäftsverbindungen, der Einsatz neuer Technologien stellt höhere Anforderungen an jede/n.
- **Für ein Auslandsstudium oder Arbeitsaufenthalt im Ausland:** Eine Reihe der Prüfungen gelten als Nachweis, der für ein Auslandsstudium oder einen Arbeitsaufenthalt erforderlich ist. Sie werden von ausländischen Hochschulen und Arbeitgebern anerkannt.

Lassen Sie sich in Ihrer Volkhochschule beraten!

telc Sachsen
c/o Sächsischer Volkshochschulverband
Tel. 03 71 3 54 27/-57, Fax –55, Mobil 01 74 1 81 03 48
www.telc.net
Modelltests kostenfrei downloaden und Newsletter abonnieren unter www.telc.net!

Sprachenzertifikate *

Stufe nach dem „Europäischen Referenzrahmen“	Hinführende Kurse aus unserem Programm	Englisch	Französisch, Italienisch, Spanisch
A 1	Grundkurse I + II	**Start English (TELC)**	**Start Français, Italiano, Español (TELC)**
A 2	Grundkurse III + IV	**English Elementary Level (TELC)**	**Español Nivel elemental, Français Niveau élémentaire Italiano Livello elementare (TELC)**
B 1	Grundkurse V + VI	**Certificate in English (TELC)** Prüfung: 04.02.2012 Anmeldeschluss: 06.01.2012	**Certificat de Français (TELC)** Prüfung: 04.02.2012 Anmeldeschluss: 06.01.2012 **Certificato d'Italiano (TELC)** Prüfung: 04.02.2012 Anmeldeschluss: 06.01.2012 **Certificado de Español (TELC)** Prüfung: 04.02.2012 Anmeldeschluss: 06.01.2012
B 2	Aufbaukurse I bis IV	**Cambridge First Certificate in English (FCE)** Prüfung: 10.12.2011 Anmeldeschluss: 25.09.2011	
C 1	Aufbaukurse V + VI	**Cambridge Certificate in Advanced English (CAE)** Prüfung: 07.12.2011 Anmeldeschluss: 25.09.2011	
C 2	ab Aufbaukurs VII	**Cambridge Certificate of Proficiency in English (CPE)** Prüfung: 08.12.2011 Anmeldeschluss: 25.09.2011	

* Sind keine Prüfungen sowie Prüfungs- und Anmeldetermine angegeben, informieren Sie sich bitte im SG Sprachen.

Informationen über weitere international angebotene und anerkannte Sprachprüfungen finden Sie im Internet u. a. unter folgenden Adressen:

Englisch
ETS (Educational Testing Service)-TOEFL:
www.de.toefl.eu

International English Language Testing System (IELTS):
www.ielts.org

London Chamber of Commerce and Industry:
www.lccieb-germany.com

TELC Language tests:
www.sprachenzertifikate.de

University of Cambridge ESOL Examinations-Deutschland:
www.cambridge-exams.de
www.cambridge-sachsen.de

Französisch
DELF/DALF:
www.ciep.fr/delfdalf

Italienisch
CELI:
www.cvcl.it

Spanisch
DELE:
www.diploms.cervantes.es

Tipps und Hinweise, die Sie vor Ihrer Anmeldung zu einem Sprachkurs lesen sollten

Sprachberatung: Di. u. Do., 10 - 12.30 Uhr und 13.30 - 18 Uhr
sowie nach Vereinbarung, Zi. 118/119
Für einen Einstufungstest erscheinen Sie bitte spätestens 11.45 Uhr bzw. 17.15 Uhr, d. h. jeweils 45 Minuten vor dem Ende der Beratungszeiten.

Anmeldung: Mo., Di., Do., 8 - 18 Uhr
Fr., 8 - 12 Uhr
(Mittwoch geschlossen)
Zi. 112 oder telefonisch unter 123 6000

- Bitte besuchen Sie niemals einen Kurs ohne gültige Anmeldung!
- Schnupperstunden können in einzelnen Fällen im SG Sprachen vereinbart werden.
- Bitte melden Sie sich bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn an, da unterbelegte Kurse zu diesem Zeitpunkt abgesagt werden müssen.
- Ein Einstieg in bereits laufende Kurse mit noch freien Plätzen kann jederzeit ermöglicht werden.

Kurswechsel:
Wenn Sie sich in Ihrem Kurs über- oder unterfordert fühlen bzw. andere Gründe für einen Kurswechsel vorliegen, wenden Sie sich bitte an uns. Im Rahmen unserer Geschäftsbedingungen und noch vorhandener Freiplätze werden wir Ihnen bei einem Kurswechsel gern behilflich sein.
Jede Ummeldung muss schriftlich oder persönlich in der VHS erfolgen!

Gruppenstärken:
Die Sprachkurse werden in der Regel in den folgenden Gruppenstärken angeboten:

Kleinstgruppe:	5 - 7 Teilnehmer/-innen
Kleingruppe:	8 - 10 Teilnehmer/-innen
Normalgruppe:	11 - 14 Teilnehmer/-innen
15plus-Gruppe:	15 - 18 Teilnehmer/-innen

Semestertermine:

Semesterbeginn:	Mo., 05.09.2011
Semesterende:	Sa., 11.02.2012

Ferien:

Herbstferien:	Mo., 17.10.2011 - Fr., 28.10.2011
Weihnachtsferien:	Fr., 23.12.2011 - Fr., 30.12.2011
Winterferien:	Mo., 13.02.2012 - Fr., 24.02.2012

Kursfreie Tage:

Tag der deutschen Einheit:	Mo., 03.10.2011
Reformationstag:	Mo., 31.10.2011
Buß- und Bettag:	Mi., 16.11.2011

2. Mitteldeutscher Sprachenkongress in der Volkshochschule Leipzig: 23./24.09.2011

Die unterrichtsfreien Tage, Ferien und Feiertage sind im Kursentgelt berücksichtigt.

Lehrbücher:
Alle Angaben zu Lehrbüchern sind ohne Gewähr. Sofern es keine anderslautenden Absprachen mit dem Sachgebiet Sprachen oder Ihrem Kursleiter gibt, können Sie am ersten Kurstag unbesorgt ohne ein Lehrbuch zum Unterricht gehen. Ihr Kursleiter gibt Ihnen Hinweise, wo die erforderlichen Lehrbücher erhältlich sind. Bei Kursausfall kann die VHS keine Kosten für bereits gekaufte Lehrbücher erstatten. Nutzen Sie auch unsere Lehrbuchbörse zum Tausch oder für den Kauf/Verkauf gebrauchter Sprachlehrbücher per Aushang.
Eventuell anfallende Kosten für Zusatzmaterialien, Kopien o. ä. werden zu Kursbeginn mit den Kursteilnehmern abgestimmt.

Bitte beachten Sie unsere Sprachenangebote in Grünau (Programmbereich 7.1) und Paunsdorf (Programmbereich 7.2) am Ende des Programmheftes.

Englisch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6002
Anmeldung / Service:		123-6000

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.

Englisch für den Beruf

Auch für die nachfolgenden Kursangebote gilt: Vor Ihrer Anmeldung sollte ein Beratungsgespräch im Sachgebiet Sprachen geführt werden.

Zu Ihrer Orientierung hat jeder Kurstitel eine Kennzeichnung, die den erforderlichen Vorkenntnisstand für den betreffenden Kurs beschreibt.

Grundlage dieser Beschreibung ist wiederum der „Europäische Referenzrahmen für das Sprachenlernen".

Stark verallgemeinert haben die Kennzeichnungen folgende Bedeutungen:

- A1 und A2 = elementare Sprachverwendung
- B1 und B2 = selbstständige Sprachverwendung
- C1 und C2 = kompetente Sprachverwendung

Mehr dazu im „Wegweiser Sprachen" am Anfang unseres Fremdsprachenangebotes.

Englischkurse finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) und Paunsdorf (Bereich 7.2)

E 42 000 H „English at work" - Berufsbezogenes Englisch für Anfänger (8 - 10 Teilnehmer/-innen), neuer Kurs

Dieser Kurs bietet Anfängern und Teilnehmern mit geringsten Vorkenntnissen der englischen Sprache die Möglichkeit, sich Kenntnisse und Fähigkeiten für berufliche Situationen, in denen Englisch benötigt wird, anzueignen und diese zu trainieren.
Aus dem Inhalt: Begrüßen, sich und die Firma vorstellen, Telefonieren, Zahlen und das Alphabet, E-Mails schreiben, über Arbeitsabläufe sprechen, Smalltalk u. a. m.
Lehrbuch: Business English for Beginners, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020658-2
26.9. - 6.2., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Doreen Schöber

E 42 002 H „English at work", Fortsetzung, Vorkenntnisse ca. ½ A1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)

Lehrbuch: Business English for Beginners, Cornelsen, ISBN 987-3-06-020-658-2, ca. ab Lektion 6
26.9. - 6.2., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
I.-Kant-Gymnasium, Ratzelstraße 26 Tessa Rülke

E 42 004 H **Business Communication, Fortsetzung, Vorkenntnisse mind. A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: New Basis for Business Pre-Intermediate, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01889-7, ca. ab Lektion 6
5.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Gudrun Hartwig-Förster

E 42 006 H **Business Communication, Vorkenntnisse mind. B1 (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: New Basis for Business Intermediate, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01892-7, ca. ab Lektion 7
8.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 289 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudrun Hartwig-Förster

Konversationskurse / Englisch für die Reise

Conversation Courses
We offer Conversation Courses on different levels: A2 to B1, intermediate (B1 and above), upper intermediate (B2 and above) and advanced (C1 and above). New students are advised to contact our Language Department (Tue and Thur from 10 to 12.30 a. m. and 1.30 to 6 p. m.) for a placement test before they enrol on one of the courses.

E 42 100 H **Conversation Course A2 to B1 (11 to 14 participants)**
'I want to speak', 'I have to practise speaking' - people throughout the different levels of my courses keep telling me that. So here you go: In this conversation course we'll try to meet participants' expectations and deal with different subjects in discussions, dialogues, speeches etc. A knowledge of A2/B1 vocabulary and grammar is essential for attending this course. Throughout the course you will extend your vocabulary and revise the most important grammar but the focus will be on speaking.
7.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Steffi Böhme, Gymnasiallehrerin Englisch

E 42 102 H **Conversation Course A2 to B1 (5 to 7 participants)**
You need to practise speaking - this is the right course for you.
In a very small group we will talk about everyday problems, cultural topics and travelling as well as current local and international affairs. Important grammar will be revised. There will be a small fee for copies.
Kein Kurs am 22.12., 5.1.
3.11. - 9.2., Do., 12.15 - 13.45 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

E 42 104 H **Conversation Course A2 to B1 (8 to 10 participants)**
Communication matters! This course is for students who want to use English to communicate most of all. Grammar and vocabulary building are not completely put aside, yet the focus will be on speaking, so you should have covered the main grammar issues in previous courses already. We will discuss a wide range of topics and will try to talk as much as we can.
Please be prepared to pay a maximum of 5 Euro for course material.
8.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 181 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Jutta Faehndrich

E 42 106 H **Conversation Course A2 to B1 (11 to 14 participants)**
This course is designed to brush up and recycle your English. Topics will be based on current issues, the working world as well as short stories and magazine articles. Students contributions are always welcome. Our focus is on communication but grammar will also be practised when needed. All materials will be provided in the course. Please be prepared to pay a maximum of 5 Euro for photocopies.
29.9. - 9.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dietlind Unger

E 42 108 H **Short Forms of English Literature, level B1 (8 to 10 participants)**
You feel quite confident of speaking English and you like to read, enjoy literature. Then join me.
Experience short forms of English literature (poems, limericks, fairy tales, short stories, fables), discuss them and maybe create your own.
28.9. - 11.1., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 24 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eva-Maria Altmann, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 110 H **Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)**
Improve English fluency with spontaneous conversation. Using a variety of activities, participants will develop and practice techniques for greater confidence in speaking and listening skills. Grammar points will be addressed when needed. Topics of the course include current local and global issues, everyday situations as well as suggestions from the class. Please be prepared to pay a maximum of 5 Euro for course material.
26.9. - 6.2., Mo., 17.45 - 19.15 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 42 112 H **Intermediate Conversation Course in the morning (11 to 14 participants)**
We discuss everyday problems, debate about political, cultural and current issues, brush up on our vocabulary and grammar. By choosing interesting conversational topics, we try to meet everyone's requests and needs.
7.9. - 8.2., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 38 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Lindner, Dipl.-Fremdsprachenpädagogin

E 42 114 H **Intermediate Conversation Course in the morning (11 to 14 participants)**
We discuss everyday problems, debate about political, cultural and current issues, brush up on our grammar and vocabulary. By choosing interesting conversational topics, we try to meet everyone's requests and needs. The trainer is a native English speaker from London.
28.9. - 8.2., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Shameem Wagner

E 42 116 H **Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)**
28.9. - 8.2., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 42 118 H **Intermediate Conversation Course in the morning (8 to 10 participants)**
Conversation course for B1 level students who are interested in current affairs, travelling, culture, meeting friends in a relaxed atmosphere. This course will help you refresh your English, increase your vocabulary as well as improve your speaking and listening skills. Grammar will be revised when necessary. Additionally to a course book we will use articles from various magazines and the internet for discussions. No classes on 22 December and 5 January.
29.9. - 9.2., Do., 9 - 11.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

E 42 120 H **Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)**

Conversational English for B1/B2 level students who would like to refresh their English in the following areas: small talk/socializing; holiday/vacation; slang/idioms; global and regional topics. In addition, course topics are flexible and can be changed to meet the participants' wishes. Role-plays, small group discussions as well as communication games will strengthen the participants fluency in the language. All necessary materials will be announced during the first lesson.
A small photocopying fee of 5 Euro would be appreciated.
29.9. - 9.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Taryn Knerr

E 42 122 H **Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)**

Have fun and develop your English in conversation? This course will improve your listening, speaking and communication skills on a variety of topics such as daily life, current issues, literature, music and film. Your own ideas and wishes will naturally be appreciated. We are going to use different forms including debates, discussion forums and role plays. Please be prepared to pay a small photocopying fee of Euro 5.
29.9. - 9.2., Do., 19 - 20.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Peter Moltmann, work and study experience in Ireland, Angola, Turkey and Great Britain

E 42 124 H **Upper Intermediate Conversation Course (11 to 14 participants)**

The course provides a place and a chance for those who are proficient in English (reading, listening, speaking) to practice and improve their language skills through discussions of political, social and cultural issues, role plays and debates. Grammar points will be addressed as needs arise. Active students' participation is expected throughout the course.
6.9. - 7.2., Di., 18 - 19.30 Uhr / 40 Ustd. 88 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

E 42 126 H **Upper Intermediate Conversation Course in the morning (8 to 10 participants)**

The range of topics for our talks goes from local to global ones. Reports on personal experiences and reflections are welcome. Reading material is provided; it consists of essays of Time (CNN) and every now and then of short stories.
7.9. - 8.2., Mi., 8.30 - 10 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Volkshochschule; 002 G Ilse Nolopp

E 42 128 H **Upper Intermediate Conversation Course (8 to 10 participants)**

This course is designed for fluent speakers of English who would like to practice and improve their conversational skills. During the semester we will discuss a wide range of current issues as well as cultural and literary topics. There will also be time to revise selected grammatical phenomena.
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 David C. Birkhead

E 42 130 H **Advanced Grammar & Conversation Course (8 to 10 participants)**

This course is intended for advanced speakers of English who wish to improve their knowledge by practice. We will work with the course book as well as with current papers and magazines, but there will also be lots of space for whatever the participants want to contribute. Various grammar topics will be addressed as the need arises.
8.9. - 9.2., Do., 18.30 - 20 Uhr / 40 Ustd. 120 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Britta Hofmann

E 42 132 H **Englisch für die Reise für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse der englischen Sprache und vermittelt elementare sprachliche Fertigkeiten für touristische Alltagssituationen, wie z. B. Flughafen, Hotelrezeption, Einkauf etc.
Geplante Kursdauer: ein Semester
Umfassendere Kenntnisse erwerben Sie in den Kursen des Standardprogramms.
Lehrbuch: A Taste of English, Klett, ISBN 978-3-12-501550-0
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Tessa Rülke

Englisch für Senioren

Grundkurse I - für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

E 42 200 H **Englisch für Senioren Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2
26.9. - 6.2., Mo., 14 - 15.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 42 202 H **Englisch für Senioren Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2
7.9. - 8.2., Mi., 14.45 - 16.15 Uhr / 38 Ustd. 83 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eva Maria Hennig

E 42 204 H **Englisch für Senioren Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2
29.9. - 9.2., Do., 10 - 11.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Fortführende Kurse aus dem Frühjahrssemester 2011 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 42 206 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 5
26.9. - 6.2., Mo., 9.45 - 11.15 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Juliane Meischner, Magister DaF und Englisch

E 42 208 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 6
26.9. - 6.2., Mo., 16 - 17.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

E 42 210 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 13
6.9. - 7.2., Di., 9 - 10.30 Uhr / 40 Ustd. 88 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Hessel, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 212 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 13
6.9. - 7.2., Di., 10.45 - 12.15 Uhr / 40 Ustd. 88 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Hessel, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 214 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 7
27.9. - 7.2., Di., 14 - 15.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eva Maria Hennig

E 42 216 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50427-6, ca. ab Lektion 5/6
28.9. - 8.2., Mi., 13.30 - 15 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Kein Kurs am 21.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

E 42 218 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 5
28.9. - 8.2., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Franz Schuchart

E 42 220 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, Lektionen 13 und 14
8.9. - 9.2., Do., 13 - 14.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Kein Kurs am 13.10., 22.12., 12.01.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roswitha Mahnke, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 222 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Neben dem Lehrbuch werden in diesem Kurs dem Kursniveau entsprechende Lektüre (Kurzgeschichten) gelesen und bearbeitet sowie zusätzliche festigende Grammatikübungen angeboten. Außerdem ist ein Teil jeder Kurssitzung der freien Konversation gewidmet.
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 5
8.9. - 9.2., Do., 15 - 16.30 Uhr / 40 Ustd. 88 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

E 42 224 H **Englisch für Senioren Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Neben dem Lehrbuch werden in diesem Kurs dem Kursniveau entsprechende Lektüre (Kurzgeschichten) gelesen und bearbeitet sowie zusätzliche festigende Grammatikübungen angeboten. Außerdem ist ein Teil jeder Kurssitzung der freien Konversation gewidmet.
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 8
9.9. - 10.2., Fr., 13.30 - 15 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Kein Kurs am 23.9.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

E 42 226 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Neben dem Lehrbuch werden in diesem Kurs dem Kursniveau entsprechende Lektüre (Kurzgeschichten) gelesen und bearbeitet sowie zusätzliche festigende Grammatikübungen angeboten. Außerdem ist ein Teil jeder Kurssitzung der freien Konversation gewidmet.
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 2
5.9. - 6.2., Mo., 12.15 - 13.45 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

E 42 228 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Neben dem Lehrbuch werden in diesem Kurs dem Kursniveau entsprechende Lektüre (Kurzgeschichten) gelesen und bearbeitet sowie zusätzliche festigende Grammatikübungen angeboten. Außerdem ist ein Teil jeder Kurssitzung der freien Konversation gewidmet.
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 4
5.9. - 6.2., Mo., 14.30 - 16 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

E 42 230 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 1, A1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2, ca. ab Lektion 12 und Beginn neues Lehrbuch
26.9. - 6.2., Mo., 14 - 15.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

E 42 232 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0, ca. ab Lektion 2
27.9. - 7.2., Di., 12 - 13.30 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Kein Kurs am 22.11., 20.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

E 42 234 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Neue Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, ca. ab Lektion 6
7.9. - 8.2., Mi., 9 - 11.30 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Kein Kurs am 5.10., dafür 26.10. (Herbstferien)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anita Schultze, Dipl.-Lehrerin Englisch

Ipsita Kloss, Englisch



In unserer globalisierten Welt ist Englisch notwendig für Wirtschaft, Politik oder Studium im Ausland und hilfreich für die Reise. In meinem Heimatland Indien ist Englisch nicht nur eine der zwei landesweiten Amtssprachen, sondern auch die Verkehrssprache in der Geschäftswelt und Unterrichtssprache an allen höheren Bildungseinrichtungen. Meine Leidenschaft für die Sprache Englisch fing schon in meiner Kindheit an. Ich bin meinen ganzen Bildungsweg vom Kindergarten bis zur Universität ausschließlich in englischer Sprache gegangen.
Seit zwei Jahren unterrichte ich Englisch an der VHS Leipzig. Ich mag es besonders mit Anfängern zu arbeiten. Als meine fünfte Sprache habe ich als Erwachsene Deutsch gelernt und weiß deshalb selbst, wie wichtig für den Lernerfolg eines Anfängers ein geduldiger und gleichsam motivierender Lehrer ist. Gerade am Beginn des Lernens einer neuen Sprache steht für mich neben der aktiven Anwendung erlernter Vokabeln und Grammatik auch das Training der noch fremden Aussprache, denn vom Gegenüber verstanden zu werden macht selbstbewusst. Ich mag diese Herausforderung sehr und bin immer wieder beeindruckt, welche Fortschritte meine Kursteilnehmer/-innen seit ihren ersten Stunden gemacht haben. Ich unterrichte gern Senioren, denn die Teilnehmer/-innen sind nicht nur fleißig, sondern auch sehr motiviert. Ihre anfängliche Unsicherheit legt sich meist nach wenigen Unterrichtsstunden. Ich bin stolz auf meine Teilnehmer/-innen und froh, dass ich ihnen in meinen Englischkursen bei der VHS Leipzig zu neuen Kommunikationsmöglichkeiten verhelfen kann. Zum Erlernen einer neuen Sprache ist man nie zu alt und dabei auch nicht allein, man muss sich nur durchringen anzufangen.

E 42 236 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20039-1, ca. ab Lektion 5
28.9. - 8.2., Mi., 12.30 - 14 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 4.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

E 42 238 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9
28.9. - 8.2., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

E 42 239 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (15 - 17 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0, ca. ab Lektion 6
22.9. - 9.2., Do., 10.30 - 12 Uhr / 32 Ustd. 52 EUR
Kein Kurs am 27.10., 3.11., 10.11., 22.12., dafür am 20.10. (Herbstferien)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Eberhardt, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 240 H **Englisch für Senioren Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0, ca. ab Lektion 4
30.9. - 10.2., Fr., 9 - 10.30 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 11.11., 16.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

E 42 242 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7, ca. ab Lektion 9 und Beginn neues Lehrbuch
26.9. - 6.2., Mo., 11.30 - 13 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Juliane Meischner, Magister DaF und Englisch

E 42 244 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, Abschluss des Lehrbuches
26.9. - 6.2., Mo., 11.30 - 13 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

E 42 246 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50431-3,
26.9. - 6.2., Mo., 15.30 - 17 Uhr / 33Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Svetlana Murzina, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 247 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50431-3, ca. ab Lektion 4
20.9. - 7.2., Di., 11 - 12.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Kein Kurs am 1.11., 8.11., 15.11., dafür am 18.10. und 25.10. (Herbstferien)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Eberhardt, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 248 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Going for Gold, Cornelsen, ISBN 978-3-8109-2049-2, ca. ab Lektion 3
28.9. - 8.2., Mi., 10.30 - 12 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Kein Kurs am 21.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Banitz

E 42 250 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Going for Gold, Cornelsen, ISBN 978-3-8109-2049-2, ca. ab Lektion 3
28.9. - 8.2., Mi., 12.15 - 13.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 21.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Banitz

E 42 252 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Going for Gold, Cornelsen, ISBN 978-3-8109-2049-2, ca. ab Lektion 3
28.9. - 8.2., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kein Kurs am 21.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Almut Banitz

E 42 254 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 7
29.9. - 9.2., Do., 13 - 14.30 Uhr / 34 Ustd. 164 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anika Hattwig

E 42 255 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV - Festigungssemester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Wiederholung und Festigung von Lehrbuch: Fairway 1, Klett, ISBN 978-3-12-501460-2 und Lehrbuch: Fairway 2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9
8.9. - 9.2., Do., 14.45 - 16.15 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Kein Kurs am 13.10., 22.12., 12.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Roswitha Mahnke, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 256 H **Englisch für Senioren Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 2, A2, Klett, ISBN 978-3-12-501461-9, ca. ab Lektion 12
9.9. - 10.2., Fr., 9.30 - 11 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Kein Kurs am 23.9.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Hessel, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 258 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs ist gut geeignet für Teilnehmer/-innen, die ihre Kenntnisse auffrischen und festigen wollen (Vorkenntnisse A2).
Lehrbuch: English Network Connection, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50448-1, ca. ab Lektion 5
26.9. - 6.2., Mo., 15 - 16.30 Uhr / 24 Ustd. 116 EUR
Kein Kurs am 10.10., 19.12., 2.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Juliane Lochner

E 42 260 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network Plus, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-51301-8, ca. ab Lektion 9
29.9. - 9.2., Do., 10 - 11.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Maria Hauke, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 261 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien
22.9. - 9.2., Do., 13.30 - 15 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Kein Kurs am 27.10., 3.11., 10.11., 22.12., dafür 20.10. (Herbstferien)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anne Eberhardt, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 262 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 4
29.9. - 9.2., Do., 14.30 - 16 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 22.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jackie Kay

E 42 266 H **Englisch für Senioren Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Network Connection, New Edition, LangenscheidtISBN 3-526-50448-1, ca. ab Lektion 3
8.9. - 9.2., Do., 15 - 16.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Kein Kurs am 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., dafür am 20.10. (Herbstferien)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Karin Karstein, Diplomlehrerin Englisch

E 42 268 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien
5.9. - 6.2., Mo., 14 - 15.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Aline Alves Müller

E 42 270 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 10
27.9. - 7.2., Di., 9 - 10.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Maria Hauke, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 272 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 4
27.9. - 7.2., Di., 14 - 15.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Markus Kirsten

E 42 274 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 8
28.9. - 8.2., Mi., 13 - 14.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Lübke, Dipl.-Lehrer Englisch

E 42 276 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Eigene Materialien
7.9. - 8.2., Mi., 13.45 - 15.15 Uhr / 38 Ustd. 83 EUR
Kein Kurs am 5.10., dafür am 26.10. (Herbstferien)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anita Schultze, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 278 H **Englisch für Senioren Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 12
29.9. - 9.2., Do., 13.15 - 14.45 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 280 H **Englisch für Senioren Festigungskurs A2/B1 (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: A New Start Refresher B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20239-5, letzte Lektionen und Beginn neues Lehrbuch
28.9. - 8.2., Mi., 9.45 - 11.15 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Krumbiegel

E 42 284 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
This is a course of pure English conversation which offers the participants to actively use English language skills, from small talk to current affairs, in a casual and friendly atmosphere.
A charge of 3 Euros for copy material must be expected.
26.9. - 6.2., Mo., 15.15 - 16.45 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

E 42 286 H **Conversation Course for Senior Citizens (8 - 10 participants)**
Eigene Materialien (Lektüren)
5.9. - 6.2., Mo., 17 - 18.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Ilse Nolopp

E 42 288 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
We read and discuss texts about topics you are interested in.
Each student will be encouraged to give a short presentation to improve speaking skills. And we will not forget to repeat grammar and vocabulary regularly.
27.9. - 7.2., Di., 9 - 11.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Kein Kurs am 22.11., 20.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

E 42 290 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 - 14 participants)**
Lehrbuch: Magazin „The Beacon“ und Zusatzmaterial, Kosten ca. 10,00 Euro
27.9. - 7.2., Di., 9.30 - 12 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christa Kuhnt

E 42 291 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
The magazine „Spotlight“ helps us to improve our English.
We are going to read and talk about topics of interest and worldwide news. In discussions we try to speak more fluently and to enlarge our vocabulary. Grammar will be practised, too.
27.9. - 7.2., Di., 10 - 11.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 292 H **Conversation Course for Senior Citizens (8 to 10 participants)**
The magazine „Spotlight“ helps us to improve our English.
We are going to read and talk about topics of interest and worldwide news. In discussions we try to speak more fluently and to enlarge our vocabulary. Grammar will be practised, too.
27.9. - 7.2., Di., 13.30 - 15 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 20.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jackie Kay

E 42 293 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
Lehrmaterial: Magazin „The Beacon“, Kosten ca. 8 Euro
28.9. - 8.2., Mi., 10.45 - 12.15 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christa Kuhnt

E 42 294 H **Conversation Course for Senior Citizens (8 - 10 participants)**
8.9. - 9.2., Do., 10.30 - 12 Uhr / 40 Ustd. 120 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Lindner, Dipl.-Fremdsprachenpädagogin

E 42 296 H **Conversation Course for Senior Citizens (11 to 14 participants)**
We read and discuss texts about topics you are interested in.
Each student will be encouraged to give a short presentation to improve speaking skills. And we will not forget to repeat grammar and vocabulary regularly.
30.9. - 10.2., Fr., 11 - 12.30 Uhr / 28 Ustd. 61 EUR
Kein Kurs am 11.11., 16.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ilona Fuchs, Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

Grundkurse I - für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Anmeldetipp:
Die unter Grundkurs I aufgeführten Kurse eignen sich nicht für Sie, wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, aber alles vergessen zu haben glauben. Bitte lassen Sie sich von uns beraten, denn wahrscheinlich können Sie gleich in unsere Kurse für „Wiederanfänger" einsteigen, die unter GK II aufgeführt sind.
... und noch ein Tipp:
Wenn Sie ein echter Anfänger sind, sollten Sie besonders die ersten Kursstunden nicht versäumen. Da aller Anfang schwer ist, stellt sich sonst leicht das Gefühl ein, das Versäumte nur mit Mühe aufholen zu können.
Englisch Grundkurse I finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) ab Seite 381 und Paunsdorf (Bereich 7.2) ab Seite 405.

E 42 300 H **Englisch Grundkurs I für Anfänger - Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet zwei Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt. Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für die möglichen Folgekurse E 42 400 H, E 42 500 H, E 42 600 H, E 42 700 H und E 42 800 H.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, erste Hälfte des Lehrbuches
5.9. - 16.9., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 110 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

E 42 302 H **Englisch Grundkurs I - drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch bereits zum ersten Kurstermin mit, und denken Sie daran, sich rechtzeitig für die möglichen Folgekurse E 42 402 H, E 42 502 H und E 42 602 H anzumelden.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-5, erste Hälfte des Lehrbuches
4.11. - 20.11., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

E 42 304 H **Englisch Grundkurs I am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Next Starter A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002930-3
26.9. - 6.2., Mo., 13.15 - 14.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Juliane Meischner, Magister DaF und Englisch

E 42 306 H **Englisch Grundkurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice Starter, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01965-8
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Bianca Naumann

E 42 308 H **Englisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice Starter, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01965-8
7.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 310 H **Englisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice Starter, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01965-8
29.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Evelin Irmert, Dipl.-Lehrerin Englisch

Grundkurse II

A1 A2 B1 B2 C1 C2

E 42 400 H **Englisch Grundkurs II - für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. ½ A1), Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet 14 Tage lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt. Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für die möglichen Folgekurse E 42 500 H, E 42 600 H, E 42 700 H und E 42 800 H.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, zweite Hälfte des Lehrbuches
26.9. - 14.10., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 70 Ustd. 153 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anna-Sylvia Goldammer, Christiane Rietz

E 42 402 H **Englisch Grundkurs II - drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. ½ A1), (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch bereits zum ersten Kurstermin mit und denken Sie bitte daran, sich rechtzeitig für die möglichen Folgekurse E 42 502 H und E 42 602 H anzumelden.
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-5, zweite Hälfte des Lehrbuches
2.12. - 18.12., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

Anmeldetipp:
Die hier aufgeführten Kurse sind für Sie geeignet, wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, aber eigentlich doch noch einmal „ganz von vorn" anfangen wollen.
Englisch Grundkurse II finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) und Paunsdorf (Bereich 7.2).

E 42 404 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Damaris Seidler

E 42 406 H **Englisch Grundkurs II am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0
28.9. - 8.2., Mi., 9 - 11.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Susanne Neitemeier

E 42 408 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0
3.11. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 92 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Karin Karstein, Diplomlehrerin Englisch

Fortführende Kurse aus dem Frühjahrssemester 2011 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 42 410 H **Englisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0, ca. ab Lektion 8
26.9. - 6.2., Mo., 17.45 - 20.15 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Silvia Hepach

E 42 412 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Abschluss Next Starter, Hueber, ISBN 978-3-19-002930-3
und Beginn Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0
5.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Antje Hausmann

E 42 414 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, ca. ab Lektion 9
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Kein Kurs am 10.10., 19.12., 2.1.
Querstraße 18, Block 6, 3. OG, Zi. 304 Dr. Juliane Lochner

E 42 416 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Kopiergeld für Zusatzmaterial (ca. 1,00 Euro) wird im Kurs eingesammelt.
6.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 131 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Sophia Irene Flesch

E 42 418 H **Englisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, ca. ab Lektion 3
7.9. - 8.2., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

E 42 420 H **Englisch Grundkurs II am Vormittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8
8.9. - 9.2., Do., 9.15 - 10.45 Uhr / 40 Ustd. 193 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Anika Hattwig, M.A. Fremdsprachen in der Erwachsenenbildung

E 42 422 H **Englisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, ca. ab Lektion 10
8.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 181 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Elke Thieme

E 42 424 H **Englisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, ca. ab Lektion 6
8.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 181 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Gabriela Finschow

E 42 426 H **Englisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Next A1, Hueber, ISBN 978-3-19-002931-0, ca. ab Lektion 9
8.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 131 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

E 42 428 H **Englisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8
29.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Markus Kirsten

Nach Abschluss der Grundkurse II können Sie die Prüfung Start English (TELC) ablegen. Weitere Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse III

Neue Kurse

E 42 500 H **Englisch Grundkurs III - für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen A1, Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet 13 Tage lang täglich vormittags statt.
Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für die Folgekurse E 42 600 H, E 42 700 H und E 42 800 H.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, erste Hälfte des Lehrbuches
1.11. - 18.11., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 65 Ustd. 142 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

E 42 502 H **Englisch Grundkurs III - Wochenendkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. A1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch gleich zum ersten Kurstermin mit.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, erste Hälfte des Lehrbuches
6.1. - 22.1., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

Anmeldetipp für die folgenden drei Kurse:
Sie haben das Gefühl, Englisch einigermaßen zu verstehen und erfassen auch Zusammenhänge und einige Einzelheiten. Dann aber treten Vokabeln auf, an die Sie sich nur schwer erinnern und grammatische Strukturen bereiten Ihnen gewisse Probleme. Sie starten in Ihrem Kurs ein Wiederholungsprogramm, welches zügig und systematisch die vorhandenen Englischkenntnisse auffrischt und erweitert.

E 42 504 H **Englisch Grundkurs III (Refresher A2), (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1
27.9. - 7.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ipsita Kloss

E 42 506 H **Englisch Grundkurs III (Refresher A2), (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3

E 42 508 H **Englisch Grundkurs III am Vormittag (Refresher A2), (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1
30.9. - 10.2., Fr., 10 - 11.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

Fortführende Kurse aus dem Frühjahrssemester 2011 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 42 510 H **Englisch Grundkurs III am Nachmittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8
5.9. - 6.2., Mo., 15 - 16.30 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

E 42 512 H **Englisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01936-8, ca. ab Lektion 9 und Beginn neues Lehrbuch
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Inka Krüger

E 42 514 H **Englisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Next A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7
5.9. - 6.2., Mo., 18.15 - 20.45 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 516 H **Englisch Grundkurs III am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20238-0, ca. ab Lektion 4
28.9. - 8.2., Mi., 9.30 - 12 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Kein Kurs am 4.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

E 42 518 H **Englisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Next A2/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002932-7, ca. ab Lektion 6
29.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Lübke, Dipl.-Lehrer Englisch

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

Grundkurse IV

Neue Kurse

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

E 42 600 H **Englisch Grundkurs IV - für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. ½A2, Intensivkurs am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs findet 3 Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt.
Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für die möglichen Folgekurse E 42 700 H und E 42 800 H.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, zweite Hälfte des Lehrbuches
28.11. - 16.12., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 75 Ustd. 164 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

E 42 601 H **Englisch Grundkurs IV - Wochenendkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. ½A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch gleich zum ersten Kurstermin mit.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, zweite Hälfte des Lehrbuches
9.9. - 2.10., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

E 42 602 H **Englisch Grundkurs IV - Wochenendkurs für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. ½A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch gleich zum ersten Kurstermin mit.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, zweite Hälfte des Lehrbuches
27.1. - 12.2., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

Fortführende Kurse aus dem Frühjahrssemester 2011 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 42 604 H **Englisch Grundkurs IV am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Neben dem Lehrbuch werden in diesem Kurs dem Kursniveau entsprechende Lektüren (Kurzgeschichten) gelesen und bearbeitet, sowie zusätzliche festigende Grammatikübungen angeboten. Außerdem ist ein Teil jeder Kurssitzung der freien Konversation gewidmet.
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. ab Lektion 6
5.9. - 6.2., Mo., 9.30 - 12 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

E 42 606 H **Englisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Next A2/2, Hueber, ISBN 978-3-19-002933-4, ca. ab Lektion 6
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Elke Wildenhayn

E 42 608 H **Englisch Grundkurs IV am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Abschluss Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1und Beginn Fairway B1, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6
27.9. - 7.2., Di., 14 - 15.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Krumbiegel

E 42 610 H **Englisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1, ca. ab Lektionen 6/7
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iuliana Stirbu, Lehrerin/Übersetzerin

E 42 612 H **Englisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1, ca. ab Lektion 9
6.9. - 7.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 60 Ustd. 131 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Elke Thieme

E 42 614 H **Englisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. ab Lektion 6
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Evelin Irmert, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 616 H **Englisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. ab Lektion 7
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Markus Kirsten

E 42 618 H **Englisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01949-8, ca. ab Lektion 5
29.9. - 9.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Stefanie Rössler

E 42 620 H **Englisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett, ISBN 978-3-12-501470-1, ca. ab Lektion 6/7
29.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iuliana Stirbu, Lehrerin/Übersetzerin

Nach Abschluss der Grundkurse IV können Sie die Prüfung English Elementary Level (TELC) ablegen. Weitere Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Gute Gründe ...

für das Ablegen von Sprachprüfungen und den Erwerb eines Sprachenzertifikats

- **Persönliche Gründe:** Erfolgsrückmeldungen und das Zertifikat sind Ansporn beim Lernen. Es ist ein persönlicher Erfolg, wenn man ein Ziel erreicht hat. Und Sie motivieren sich zu neuen Zielen!
- **Berufliche Gründe:** Fremdsprachenkenntnisse sind im Beruf unerlässlich, auch in kleinen und mittleren Betrieben. Das Zusammenwachsen von Europa bringt neue Kontakte und Geschäftsverbindungen, der Einsatz neuer Technologien stellt höhere Anforderungen an jede/n.
- **Für ein Auslandsstudium oder Arbeitsaufenthalt im Ausland:** Eine Reihe der Prüfungen gelten als Nachweis, der für ein Auslandsstudium oder einen Arbeitsaufenthalt erforderlich ist. Sie werden von ausländischen Hochschulen und Arbeitgebern anerkannt.

Grundkurse V

Neue Kurse

E 42 700 H **Englisch Grundkurs V - für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. A2, Intensivkurs am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Der Kurs findet 3 Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt.
Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für den möglichen Folgekurs E 42 800 H.
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. erste Hälfte des Lehrbuches
2.1. - 20.1., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 75 Ustd. 226 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

Anmeldetipp für die nachfolgenden zwei Kurse für Wiedereinsteiger:
Für diese Kurse sollten Sie sich entscheiden, wenn Sie z. B. früher in der Schule einige Jahre (mindestens fünf) Englisch gelernt haben und Ihr Wissen auffrischen und erweitern wollen. Damit die Kurse optimal zusammengesetzt werden können, ist für die Anmeldung eine Beratung im SG Sprachen Voraussetzung.

E 42 702 H **Englisch Grundkurs V für Wiedereinsteiger (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements Refresher B1, Hueber, ISBN 978-3-19-202733-8
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13

E 42 704 H **Englisch Grundkurs V für Wiedereinsteiger (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements Refresher B1, Hueber, ISBN 978-3-19-202733-8
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Stefanie Rössler

E 42 706 H **Englisch Grundkurs V - Festigungskurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs festigt in komprimierter Form Vorkenntnisse bis zur Stufe A2 und bildet einen Übergang zur Bewältigung der Stufe B1.
Lehrbuch: English Network Connection, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50448-1
28.9. - 8.2., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Kein Kurs am 12.10., 21.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Juliane Lochner

Fortführende Kurse aus dem Frühjahrssemester 2011 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 42 708 H **Englisch Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9
5.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

E 42 710 H **Englisch Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Next B1/1, Hueber, ISBN 978-3-19-002934-1, ca. ab Lektion 6
5.9. - 6.2., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Andrea Mewes

E 42 712 H **Englisch Grundkurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 3
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabriele Held, Dipl.-Lehrerin Englisch

E 42 714 H **Englisch Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 4
7.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Annabelle Gambe, Englischlehrerin (TESOL)

Grundkurse VI

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

Neuer Kurs

E 42 800 H **Englisch Grundkurs VI - für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. ½B1, Intensivkurs am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Der Kurs findet drei Wochen lang täglich von Montag bis Freitag vormittags statt. Bei Interesse an einer B1-Prüfung als Abschluss dieses Kurses wenden Sie sich bitte bis Anfang Januar 2012 an das Sachgebiet Sprachen.
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. zweite Hälfte des Lehrbuches
23.1. - 10.2., Mo. bis Fr., 9 - 13.15 Uhr / 75 Ustd. 226 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Rietz, Anna-Sylvia Goldammer

Fortführende Kurse aus dem Frühjahrssemester 2011 - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 42 802 H **Englisch Grundkurs VI am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 9/10 und Zusatzmaterial
28.9. - 8.2., Mi., 9 - 11.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Steffi Böhme, Gymnasiallehrerin Englisch

E 42 804 H **Englisch Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements Refresher B1, Hueber, ISBN 978-3-19-202733-8, ca. ab Lektion 8
5.9. - 6.2., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Norbert Dylus

E 42 806 H **Englisch Grundkurs VI am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Fairway 3, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 6
27.9. - 7.2., Di., 14.30 - 17 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Kein Kurs am 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Brigitte Sorge

E 42 808 H Englisch Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
• Ich kann einfache Gespräche über bekannte Themen führen.
• Ich kann persönliche Ansichten und Meinungen ausdrücken.
• Ich kann die Handlung eines Films oder einer Erzählung wiedergeben.
• Ich kann mich an einer einfachen Diskussion beteiligen.
Im Kurs versuchen wir, dieser B1-Fertigkeitsbeschreibung für das freie Sprechen näher zu kommen. Zu Kursbeginn werden dazu einige Themen ausgewählt, mit deren Hilfe Wortschatz erweitert, grammatische Strukturen gefestigt und vor allem das Sprechen trainiert werden soll.
Weitere Kursinhalte: Aussprachetraining, Hörverstehen üben, Spaß am Lernen haben!
Lehrmaterial: wird im Kurs abgestimmt
20.9. - 31.1., Di., 18 - 20.30 Uhr und 18 - 19.30 Uhr im Wechsel / 40 Ustd. 88 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Astrid Hornoff,
Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

E 42 810 H Englisch Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 8
6.9. - 7.2., Di., 18.30 - 20 Uhr / 40 Ustd. 120 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Andrea Mewes

E 42 812 H Englisch Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: English Elements Refresher B1, Hueber, ISBN 978-3-19-202733-8, ca. ab Lektion 6
28.9. - 8.2., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Iuliana Stirbu, Lehrerin/Übersetzerin

E 42 814 H Englisch Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Fairway 3, Klett, ISBN 978-3-12-501462-6, ca. ab Lektion 6
29.9. - 19.1., Do., 18.15 - 20.45 Uhr / 36 Ustd. 79 EUR
Kein Kurs am 15.12., 22.12.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gabi Taube,
Dipl.-Lehrerin Erwachsenenbildung Englisch

E 42 816 H Englisch Grundkurs VI am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)
Neben dem Lehrbuch werden in diesem Kurs dem Kursniveau entsprechende Lektüren (Kursgeschichten) gelesen und bearbeitet, sowie zusätzliche festigende Grammatikübungen angeboten. Außerdem ist ein Teil jeder Kurssitzung der freien Konversation gewidmet.
Lehrbuch: First Choice B1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-01955-9, ca. ab Lektion 5
10.9. - 11.2., Sa., 9 - 11.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Kein Kurs am 24.9.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Elham Jamshidipour

Nach Abschluss der Grundkurse VI können Sie die Prüfung Certificate in English (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Aufbaukurse I

Anmeldetipp:
Bevor Sie sich für einen der nachfolgenden Kurse anmelden, lassen Sie sich bitte im Sachgebiet Sprachen (Zimmer 119) über den erforderlichen Vorkenntnisstand beraten.

E 42 900 H **Englisch Aufbaukurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
26.9. - 6.2., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 135,00 EUR
Lehrbuch: English Elements (Extra Course), Hueber, ISBN 978-3-19-202498-6
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Christiane Kwasnitza

E 42 902 H **Englisch Aufbaukurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: English Elements (Extra Course), Hueber, ISBN 978-3-19-202498-6, ca. ab Lektion 6
30.9. - 10.2., Fr., 17.30 - 20 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Lübke, Dipl.-Lehrer Englisch

Aufbaukurse II, III und IV

4

The Advanced Courses II, III and IV aim to prepare participants for English examinations at B2 level, for example the Cambridge First Certificate in English or the TOEFL test. For details contact the VHS Language Department.
The courses are also suitable for post-B1learners who want to improve their English without having the intention of taking an exam.
Please consult our Language Department for a placement test before you enrol on one of the courses.

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

E 42 904 H **Englisch Aufbaukurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Complete First Certificate, CUP, ISBN 978-3-12-539672-2
28.9. - 8.2., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Peter Moltmann

E 42 906 H **Englisch Aufbaukurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Complete First Certificate, CUP, ISBN 978-3-12-539672-2, ca. ab Lektion 9
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105,00 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Taryn Knerr

E 42 908 H **Englisch Aufbaukurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
This is an exam preparation course for the Cambridge First Certificate in English in December 2011 or later. The last units of the course book will be dealt with, followed by a revision of some of the earlier course book units and topics.
Lehrbuch: Complete First Certificate, CUP, ISBN 978-3-12-539672-2, letzte Lektionen
7.9. - 7.12., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 33 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

Aufbaukurse V / VI

A1 A2 B1 B2 C1 C2

Neuer Kurs

E 42 910 H **Englisch Aufbaukurs V (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
This course is for learners who wish to use and practise their B2 level English and start to progress to level C1.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mariele Stevenson

Französisch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6002
Anmeldung / Service:		123-6000

Nutzen Sie auch die Online-Einstufungstests Französisch des Cornelsen Verlages (unter www.cornelsen.de, Online-Einstufungstests für die Erwachsenenbildung), sowie des Klett-Verlages, direkt bezogen auf das Lehrwerk „Voyages“ (unter www.klett.de/voyages).

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.

Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen“ auf Seite 254.

Französisch Grundkurse I finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) ab Seite 385.

Grundkurse I - für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

E 43 000 H **Französisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Claudia Berndt

E 43 002 H **Französisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Folke von Köding

E 43 004 H **Französisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
7.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Jonathan Jacques Lemullois

E 43 006 H **Französisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
29.9. - 9.2., Do., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Ina von Brunn

E 43 008 H **Französisch Grundkurs I am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
9.9. - 10.2., Fr., 9 - 10.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Kein Kurs am 23.9.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Lindner, Dipl.-Fremdsprachenpädagogin

E 43 010 H **Französisch für die Reise am Vormittag - für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bonjour! Dieser Kurs richtet sich an Leute, die nach Frankreich oder in ein anderes französischsprechendes Land reisen wollen. Der Fokus dieses Kurses wird die Kommunikation sein. Nach dem Semester werden Sie in der Lage sein, verschiedenste Reisesituationen in französischer Sprache zu meistern. Außerdem werden Sie viele Insider-Tipps und unterhaltsame landeskundliche Informationen bekommen. En route!
Lehrbuch: Französisch für den Urlaub, Klett, ISBN 978-3-12-528825-6
1.10. - 28.1., Sa., 9 - 11.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jonathan Jacques Lemullois

Grundkurse II - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

E 43 100 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 10
5.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Simone Feldmeier

E 43 102 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 10
5.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Jonathan Jacques Lemullois

E 43 104 H **Französisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 4
26.9. - 6.2., Mo., 15 - 16.30 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Folke von Köding

E 43 106 H **Französisch Grundkurs II am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 4
27.9. - 7.2., Di., 11 - 12.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ina von Brunn

E 43 108 H **Französisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 8
27.9. - 7.2., Di., 15 - 16.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marion Schnitzler-Bier

E 43 110 H **Französisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 9
6.9. - 7.2., Di., 15 - 16.30 Uhr / 40 Ustd. 120 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Karcher

E 43 112 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 6
6.9. - 7.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 60 Ustd. 131 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Sabrina Wolf

E 43 114 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 10
6.9. - 7.2., Di., 18.15 - 20.45 Uhr / 60 Ustd. 131 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Dr. Kristina Klein

E 43 116 H **Französisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5, ca. ab Lektion 6
29.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20

Nach Abschluss der Grundkurse II können Sie die Prüfung Start Français (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse III - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 43 200 H **Französisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9
6.9. - 7.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 60 Ustd. 131 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Jonathan Jacques Lemullois

E 43 202 H **Französisch Grundkurs III am Vormittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9
7.9. - 8.2., Mi., 11 - 12.30 Uhr / 38 Ustd. 183 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Beate Lindner, Dipl.-Fremdsprachenpädagogin

E 43 204 H **Französisch Grundkurs III am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9
28.9. - 8.2., Mi., 15 - 16.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

E 43 208 H **Französisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 5
29.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Caroline Christfreund

Grundkurse IV - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 **A2** **B1** **B2** **C1** **C2**

E 43 300 H **Französisch - Festigungskurs A2, (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
In diesem Kurs wird das bisher erworbene Wissen wiederholt und gefestigt.
Eigene Materialien; Kosten für Kopien werden im Kurs entrichtet
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20

E 43 302 H **Französisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 9
27.9. - 24.1., Di., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Christine Comouth

E 43 304 H **Französisch Grundkurs IV am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 2, Klett, ISBN 978-3-12-529278-9, ca. ab Lektion 8
29.9. - 9.2., Do., 9 - 11.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfgang Fritz

Nach Abschluss der Grundkurse IV können Sie die Prüfung Français Niveau élémentaire (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse V - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 43 400 H **Cours de perfectionnement, le matin (A2/2 - B1, 8 - 10 participants)**
Lehrbuch: Reprise, Hueber, ISBN 978-3-19-003259-4, ca. ab Lektion 6
21.9. - 8.2., Mi., 9 - 11.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

E 43 401 H **Französisch Grundkurs V am Vormittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 3, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2
27.9. - 7.2., Di., 9.30 - 11 Uhr / 34 Ustd. 164 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Comouth

E 43 402 H **Französisch Grundkurs V am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 3, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2
28.9. - 8.2., Mi., 14.30 - 16 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Comouth

E 43 404 H **Französisch Festigungssemester, Niveau A2/B1 (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Entraînement de la compréhension des écrits et de l'oral ainsi que l'expression à l'oral. Plusieurs sujets seront abordés: des situations de la vie quotidienne à partir des jeux de rôle, des expressions imagées et le langage de tous les jours afin de mieux comprendre les Français dans des conversations quotidiennes. A partir des sujets traités, on révisera également des aspects grammaticaux (subjonctif, les pronoms d'objekt direct/indirect, etc.)
Eigenes Material, Kopiergeld wird im Kurs entrichtet
29.9. - 9.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabrina Wolf

E 43 406 H **Französisch Grundkurs V am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 3, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2, ca. ab Lektion 3
30.9. - 10.2., Fr., 10 - 11.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marion Schnitzler-Bier

Grundkurse VI - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 **A2** **B1** B2 C1 C2

E 43 500 H **Französisch Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 3, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2, ca. ab Lektion 6
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Simone Feldmeier

E 43 502 H **Französisch Grundkurs VI am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Voyages 3, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2, ca. ab Lektion 11
29.9. - 9.2., Do., 10.30 - 12 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Aline Habibi

E 43 504 H **Französisch Grundkurs VI (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Abschluss Voyages 3, Klett, ISBN 978-3-12-529280-2
8.9. - 9.2., Do., 18 30 - 21 Uhr / 60 Ustd. 289 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Angelika Kuz

Nach Abschluss des Grundkurses VI können Sie die Prüfung Certificat de Français (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Aufbau- und Konversationskurse - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 43 700 H **Cours de perfectionnement (5 - 7 participants)**
Compréhension et expression de l'oral au niveau B1/B2 à partir de différents types de textes. Les sujets s'orientent aux intérêts de participants du cours (p.e. les actualiltés, la littérature etc.). Selon les besoins individuels, on fera également des révisions grammaticales.
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabrina Wolf

E 43 702 H **Cours de perfectionnement (B2, 8 - 10 participants)**
Lehrbuch: Édito, Didier, ISBN 978-2-278-05829-7, ca. ab Lektion 8
8.9. - 9.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 40 Ustd. 120 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simone Feldmeier

E 43 704 H **Conversation française, le matin (11 - 14 participants)**
Conversation française basée sur des thèmes quotidiens et actuels et sur différents types de textes (articles de presse, extraits littéraires, ...). Selon les besoins et les souhaits des participants, nous faisons des révisions grammaticales.
29.9. - 9.2., Do., 9.30 - 11 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Megow

E 43 706 H **Conversation française, le matin (11 - 14 participants)**
Discussion sur la culture, politique, l'histoire et la vie quotidienne en France et Allemagne. Textes: Revue de la Presse, Écoute et autres de votre choix. Nous allons répéter aussi les points principaux de la grammaire française.
29.9. - 9.2., Do., 9.30 - 11 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sibylle Walther

E 43 708 H **Conversation française (5 - 7 participants)**
Thèmes actuels de la culture, politique, économie françaises et d'autres pour participants qui aiment la France et qui ont la ferme volonté de s'exprimer dans sa langue. Pour actualiser votre vocabulaire nous lirons régulièrement des articles de presse des „Dernières nouvelles d'Alsace".
29.9. - 15.12., Do., 17 - 18.30 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ute Harz

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

Italienisch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6002
Anmeldung / Service:		123-6000

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.
Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen" auf Seite 254.

Grundkurse I - für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

E 44 000 H **Italienisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Antonio Cascio

E 44 002 H **Italienisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Anika Hattwig,
M.A. Fremdsprachen in der Erwachsenenbildung

E 44 004 H **Italienisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
28.9. - 8.2., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Francesco Cei

E 44 006 H **Italienisch Grundkurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7
15.9. - 9.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Anne-Kathrin Rosin

E 44 008 H **Italienisch für die Reise (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub, Klett, ISBN 978-3-12-525315-5
30.9. - 10.2., Fr., 17.30 - 20 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Angela Rainone

Grundkurse II - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | **A2** | **B1** | **B2** | **C1** | **C2**

E 44 100 H **Italienisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 5
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Caroline Christfreund

E 44 102 H **Italienisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 5
27.9. - 7.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Silvie Velecká

E 44 104 H **Italienisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 4
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Folke von Köding

E 44 106 H **Italienisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 7
29.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ines Dorn

E 44 108 H **Italienisch Grundkurs II (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 7
29.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 246 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dorit Kasper

Nach Abschluss der Grundkurse II können Sie die Prüfung Start Italiano (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Silvie Velecká, Italienisch und Tschechisch



Ich wohne seit Anfang 2010 in Leipzig und bin selbstständig in den Bereichen Übersetzen, Dolmetschen und Unterrichten. Mit der deutschen Sprache bin ich schon als Kind in Berührung gekommen und habe das später in meinem Heimatland Tschechien studiert. Ich habe gemerkt, dass mir Sprachen leicht fallen. Daher habe ich noch die italienische Sprache studiert. In diesem Studium war auch ein halbjähriger Auslandsaufenthalt in Rom eingeschlossen. Neben meinen Studien habe ich bereits in meiner Heimat Sprachkurse für Erwachsene an einer privaten Sprachschule unterrichtet. In Leipzig war die VHS mein erster Anlaufpunkt und ich konnte gleich einen Anfängerkurs in Italienisch durchführen. In meinem Unterricht lasse ich zur Auflockerung spielerische Elemente einfließen und informiere auch gern über die Landeskunde. Ich freue mich immer, wenn ich merke, dass nach dem Kurs die Teilnehmer/-innen Spass hatten und eine positive Rückmeldung kommt.

Grundkurse III - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 44 200 H **Italienisch Grundkurs III am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A1, Klett, ISBN 978-3-12-525580-7, ca. ab Lektion 11
27.9. - 7.2., Di., 9 - 11.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Folke von Köding

E 44 202 H **Italienisch Grundkurs III (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Ines Dorn

E 44 204 H **Italienisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1
7.9. - 8.2., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nicole Rundo

E 44 206 H **Italienisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1, ca. ab Lektion 4
28.9. - 8.2., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Caroline Christfreund

Grundkurs IV - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 **A2** **B1** **B2** **C1** **C2**

E 44 300 H **Italienisch Grundkurs IV am Vormittag (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro A2, Klett, ISBN 978-3-12-525582-1, ca. ab Lektion 8
30.9. - 10.2., Fr., 9.30 - 12 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

Nach Abschluss des Grundkurses IV können Sie die Prüfung Italiano Livello elementare (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurs V - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 44 400 H **Italienisch Grundkurs V am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Allegro B1, Klett, ISBN 978-3-12-525584-5
7.9. - 8.2., Mi., 16.50 - 18.20 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nicole Rundo

Grundkurse VI - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 44 500 H **Italienisch Grundkurs VI (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Linea diretta 2, Hueber, ISBN 3-19-005175-5, ca. ab Lektion 13
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

E 44 502 H **Italienisch Grundkurs VI am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Linea diretta 2, Hueber, ISBN 3-19-005175-5, ca. ab Lektion 8
30.9. - 10.2., Fr., 9 - 11.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Francesco Cei

Nach Abschluss der Grundkurse VI können Sie die Prüfung Certificato d'Italiano (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im SG Sprachen, Zimmer 119.

Aufbau- und Konversationskurse - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 44 700 H **Italienisch Aufbaukurs (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Landeskunde für Lernende mit mittleren Italienischkenntnissen (Niveau B1) - Wir reisen durch die 20 Regionen Italiens, lernen viel Interessantes kennen und frischen dabei unsere Sprachkenntnisse auf. Die Grammatik wird wiederholt und gefestigt, der Wortschatz erweitert. Schwerpunkt: Parlare l'italiano.
Lehrbuch: Qua e là per L'Italia, Hueber, ISBN 978-3-19-005412-1
26.9. - 6.2., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingrid Slomka

E 44 702 H **Corso di conversazione (15 - 18 partecipanti)**
Il corso si rivolge a tutti coloro che vogliano fare esperienze di conversazione. Si presume una certa base grammaticale, ma il corso è aperto anche a principianti con un po' di coraggio! Spunto di conversazione saranno notizie, avvenimenti, esperienze personali, domande e interessi dei partecipanti e letture della rivista „Adesso".
13.9. - 31.1., Di., 13.30 - 16 Uhr / 54 Ustd. 87 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Masiero

E 44 704 H **Corso di conversazione (8 - 10 partecipanti)**
Il corso di conversazione punterà questo semestre non solo sulla conversazione spontanea riguardo temi di attualità ma verterà anche sull'anallisi di testi letterari di varie epoche e sulla lettura di alcune importanti riviste di cultura italiana.
Inoltre ci concentreremo sulla critica cinematografia osservando film che verranno scelti a inizio semestre con i partecipanti.
In aggiunta al costo base del corso di conversazione sono previsti 3 euro per il materiale didattico che verrà fornito durante l'intero semestre.
6.9. - 7.2., Di., 18 - 19.30 Uhr / 40 Ustd. 120 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Nicole Rundo

Spanisch

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6002
Anmeldung / Service:		123-6000

Nutzen Sie auch die Online-Einstufungstests Spanisch des Cornelsen-Verlages (unter www.cornelsen.de, Online-Einstufungstests für die Erwachsenenbildung), sowie des Klett-Verlages, direkt bezogen auf das Lehrwerk „Caminos" (unter www.klett.de/caminos).

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.

Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen" auf Seite 254.

Spanisch Grundkurse I und II finden Sie auch in Grünau (Bereich 7.1) und Paunsdorf (Bereich 7.2).

Grundkurse I - für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

E 46 000 H **Zweiwöchiger Intensivkurs „Spanisch für Anfänger" am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Bitte das angegebene Lehrbuch zum ersten Kurstag mitbringen.
Im Kurs wird nur der erste Teil des Lehrbuches bearbeitet. Auf Wunsch der Teilnehmer/-innen kann ein Folgeintensivkurs Grundkurs II eingerichtet werden.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
21.11. - 2.12., Mo. - Fr., 9 - 13.15 Uhr / 50 Ustd. 151 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

E 46 002 H **Spanisch Grundkurs I - Schnupperwochenende für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

In diesem Kurs können Sie probieren, ob Ihnen die spanische Sprache, die in so vielen Ländern der Welt gesprochen wird, liegt oder nicht. Sie erhalten einen ersten Einblick in die spanische Sprache, lernen, wie man ,,Sevilla" oder ,,Che Guevara" richtig ausspricht, eine Paella und einen Rioja bestellt oder ein Hotelzimmer bucht.
Eigenes Material, Kopierkosten (2,50 EUR) werden im Kurs entrichtet
7.10. - 9.10., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 13.15 Uhr / 14 Ustd. 42 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

E 46 004 H **Spanisch Grundkurs I - drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch bereits zum ersten Kurstermin mit.
Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für die Folgekurse E 46 100 H und E 46 200 H.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, 1. Hälfte
30.9. - 16.10., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

E 46 006 H **Spanisch Grundkurs I am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
5.9. - 6.2., Mo., 12.50 - 14.20 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

E 46 008 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
5.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Anita Selz, MA Hispanistik

E 46 010 H **Spanisch Grundkurs I am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
27.9. - 7.2., Di., 16 - 17.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Bunge

E 46 012 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Nadja Nitsche

E 46 014 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
27.9. - 7.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Yelitza M. Infante P.

E 46 016 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
7.9. - 8.2., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3

E 46 018 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
28.9. - 8.2., Mi., 19 - 21.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Cristian Hernandez

E 46 020 H **Spanisch Grundkurs I (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
29.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Román Martinez Corts

E 46 022 H **Spanisch Grundkurs I (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4
30.9. - 10.2., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7

E 46 024 H **Spanisch für die Reise - Anfängerkurs am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Dieser Kurs bietet einen leichten Einstieg in die spanische Sprache. Erlernt werden weniger die grammatischen Feinheiten, sondern vor allem Modellsätze und Redewendungen, wie man sich in den klassischen Situationen - im Hotel, Restaurant, beim Einkaufen etc. benötigt. Dieser Kurs ist auch für Senioren geeignet.
Lehrbuch: Spanisch à la carte, Klett, ISBN 978-3-12-514260-2
28.9. - 8.2., Mi., 14.45 - 16.15 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

E 46 026 H **¡Buen viaje! - ein Reise-Sprachkurs für Individualreisende (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

Spanien und Lateinamerika bieten neben Sonne, Stand und Meer auch interessante Geschichte und Kulturschätze. Wer auf eigene Faust und abseits des Pauschaltourismus auf Entdeckungsreise gehen will, kann sich in diesem Kurs sprachlich fit machen und erfährt außerdem viel Wissenswertes über „Land und Leute", Traditionen, Sitten und Bräuche.
Kursdauer: 1 Semester.
Mögliche Kosten für zusätzliche Kopien: 1 Euro bis 2,50 Euro
Lehrbuch: ¡Buen Viaje!, Cornelsen, ISBN 978-3-06-020249-2
29.9. - 9.2., Do., 19 - 21.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

4

Grundkurse II - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

E 46 100 H **Spanisch Grundkurs II - drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (½ A1, 8 - 10 Teilnehmeinnen**

Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch bereits zum ersten Kurstermin mit.
Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung für den Folgekurs E 46 200 H.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, 2. Hälfte
4.11. - 20.11., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

E 46 102 H **Spanisch Grundkurs II am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 8
5.9. - 6.2., Mo., 11.10 - 12.40 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

E 46 104 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 14
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Milena Balbuena

E 46 106 H **Spanisch Grundkurs II am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 3
5.9. - 6.2., Mo., 15 - 16.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erduin Perez de la Vega

E 46 108 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 5
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Cristian Hernandez

E 46 110 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 6
27.9. - 7.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Anita Selz, MA Hispanistik

E 46 112 H **Spanisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 6
6.9. - 7.2., Di., 19 - 21.30 Uhr / 60 Ustd. 131 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

E 46 114 H **Spanisch Grundkurs II am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 4
7.9. - 8.2., Mi., 11.10 - 12.40 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

E 46 116 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 5
7.9. - 18.1., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Milena Balbuena

E 46 118 H **Spanisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 6
7.9. - 8.2., Mi., 19 - 21.30 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Antje Hausmann

E 46 120 H **Spanisch Grundkurs II (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 11
7.9. - 8.2., Mi., 19 - 21.30 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

E 46 122 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20067-4, ca. ab Lektion 4
8.9. - 9.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 40 Ustd. 120 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Erduin Perez de la Vega

E 46 123 H **Keine Angst vor den Zeitformen der Vergangenheit (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
7.10. - 8.10., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., 10 - 13.15 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Monika Grabow

E 46 124 H **Spanisch Grundkurs II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Eñe A1, Hueber, ISBN 978-3-19-004219-7, ca. ab Lektion 4
30.9. - 10.2., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Kein Kurs am 16.12., 6.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Judith Estévez Castro

Nach Abschluss der Grundkurse II können Sie die Prüfung Start Español (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse III - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 **A2** B1 B2 C1 C2

E 46 200 H **Spanisch Grundkurs III - drei Wochenenden für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen A1 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Bitte bringen Sie das angegebene Lehrbuch bereits zum ersten Kurstermin mit.
Lehrbuch: Perspectivas A2 , Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1, 1. Hälfte
13.1. - 29.1., Fr., 17 - 20.15 Uhr, Sa., So., 9 - 14 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

E 46 202 H **Spanisch Grundkurs III (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1, ca. ab Lektion 5
28.9. - 11.1., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 174 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Erduin Perez de la Vega

E 46 206 H **Spanisch Grundkurs III (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Eñe A2, Hueber, ISBN 978-3-19-004220-3
29.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Kein Kurs am 22.12., 5.1.
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Judith Estévez Castro

Grundkurse IV - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 46 300 H **Spanisch Grundkurs IV am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu A 2, Klett, ISBN 978-3-12-514913-7, ca. ab Lektion 6
5.9. - 6.2., Mo., 8.30 - 11 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Markus Kirsten

E 46 302 H **Spanisch Grundkurs IV am Nachmittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-514913-7, ca. ab Lektion 10
27.9. - 7.2., Di., 15.30 - 17 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nicolas Ponte

E 46 304 H **Spanisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-514913-7, ca. ab Lektion 5
27.9. - 7.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudula Esquinazi

E 46 306 H **Spanisch Festigungskurs A2 (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
En este curso vamos a repasar lo aprendido en los libros Caminos 1 y 2 (neu) favoreciendo la comunicación oral y el conocimiento de las estructuras gramaticales. La mayoría de sus integrantes no tienen aún experiencias en países hispanohablantes, comparten con gusto las clases y avanzan paso a pasito en el aprendizaje del idiomas. (Niveau: bis Mitte A2)
27.9. - 7.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marisa Sanchez

E 46 308 H **Spanisch Grundkurs IV am Vormittag (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1, ca. ab Lektion 14
7.9. - 8.2., Mi., 8.30 - 11 Uhr / 57 Ustd. 275 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Esperanza Rivera-Heeck

E 46 310 H **Spanisch Grundkurs IV (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Con gusto A2, Klett, ISBN 978-3-12-514990-8, ca. ab Lektion 7
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Margarita Borja

E 46 312 H **Spanisch Grundkurs IV (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Perspectivas A2, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20068-1, ca. ab Lektion 7
8.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 131 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Margarita Borja

Nach Abschluss der Grundkurse IV können Sie die Prüfung Español Nivel elemental (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Grundkurse V - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 46 400 H **Spanisch Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8
5.9. - 6.2., Mo., 19 - 21.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

E 46 402 H **Spanisch Grundkurs V (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Monika Grabow

Grundkurse VI - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

A1 | A2 | B1 | B2 | C1 | C2

E 46 500 H **Spanisch Grundkurs VI am Vormittag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8, ca. ab Lektion 3
26.9. - 6.2., Mo., 9 - 11.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudula Esquinazi

E 46 502 H **Spanisch Grundkurs VI (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8, ca. ab Lektion 10B
5.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marisa Sanchez

E 46 504 H **Spanisch Grundkurs VI (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Caminos neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-514958-8, ca. ab Lektion 6
29.9. - 26.1., Do., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Monika Grabow

Nach Abschluss der Grundkurse VI können Sie die Prüfung Certificado de Español (TELC) ablegen. Informationen dazu erhalten Sie im Sachgebiet Sprachen, Zimmer 119.

Aufbau- und Konversationskurse - für Neueinsteiger Sprachberatung empfohlen

E 46 700 H **Curso Avanzado (nivel B1, 5 - 7 participantes)**
Hablamos únicamente español, además perfeccionamos la gramática y el vocabulario. Nos dedicamos a la literatura y disfrutamos de peliculas.
Durch Terminänderungen kann der Kurs 3 Wochen später enden.
30.9. - 20.1., Fr., 9 - 11.30 Uhr / 39 Ustd. 188 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Gudula Esquinazi

E 46 702 H **Curso de conversación (nivel B1, 8 - 10 participantes)**
„Nuestro curso le ofrece un ambiente agradable para practicar español entre amigos. El semestre está repleto de música, cine, curiosidades y temas culturales. También incluye algunas clases de gramática, excursiones y muchos juegos didácticos. Más información acerca de nosotros en www.tumbona.wordpress.com, un Blog para mantenernos en contacto. Bienvenidos“
5.9. - 6.2., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Erduin Perez de la Vega

E 46 704 H **Curso de conversación (11 - 14 participantes)**
Para participantes que ya hayan tomado todos los cursos posibles en la Universidad Popular, con posibilidad de hablar sin miedo (aunque se cometan errores) y que tengan ganas de seguir practicando en un ambiente distendido y amistoso. Curso de conversación, la participación, sin abusar, es deseada y requerida, pero no nos limitaremos a charlar y divagar sin sentido durante hora y media (cosa difícil ya que hay mucho tímido y al final solo hablan dos) sino que usaremos textos seleccionados, ejercicios puntuales de gramática para repasar algunas cuestiones y material multimedia. El curso se llama avanzado por algún motivo, asi que si tuvieras o tuvieses demasiados problemas a la hora de entender esta descripción del curso, quizá no sea la opción adecuada para tí.
8.9. - 9.2., Do., 19 - 20.30 Uhr / 40 Ustd. 88 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mara Hernández Delgado

E 46 706 H **Curso de conversación (nivel B1, 8 - 10 participantes)**
Die aktive Anwendung der Sprache steht im Vordergrund dieses Kurses. Es werden verschiedene Alltagsthemen (Nachrichten, kulturelle Unterschiede in der spanisch sprechenden Welt, Gesundheit etc.), sowie Filme und Veröffentlichungen diskutiert und bearbeitet. Auch Spiele, Lieder und Sprichwörter werden uns beschäftigen. Die Kursteilnehmer/-innen werden durch die eigenständige Vorbereitung und Präsentation von Themen motiviert und dabei unterstützt, sich aktiv am Kursgeschehen zu beteiligen. Zum Kurs gehört auch die Bearbeitung und Vertiefung komplexerer Grammatikthemen wie z. B. des Imperfecto und Indefinido, sowie des grundlos gefürchteten Subjunctivo.
9.9. - 10.2., Fr., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Kein Kurs am 23.9.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nicolas Ponte

Andere Sprachen

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Astrid Hornoff	Telefon: 123-6047
	Gabriele Taube	Telefon: 123-6041
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6002
Anmeldung / Service:		123-6000

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da acht Tage vor Kursbeginn Kurse mit zu geringer Teilnehmerzahl gestrichen werden müssen.

Neue Kursangebote: Lettisch, Litauisch, Mazedonisch, Serbisch/Kroatisch
Bitte beachten Sie auch den „Wegweiser Sprachen“ auf Seite 254.

E 47 000 H **Arabisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Arabisch, ISBN 978-3-468-26061-2
7.9. - 8.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 38 Ustd. 114 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Iman Haki

E 47 002 H **Arabisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Arabisch, ISBN 978-3-468-26061-2
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Diana Authmann,
M. A. Arabistik, Nahostwiss., Orientalistik

E 47 004 H **Arabisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Arabisch, ISBN 978-3-468-26061-2, ca. ab Lektion 2
29.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Doreen Schöber

E 47 006 H **Arabisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Arabisch, ISBN 978-3-468-26061-2, ca. ab Lektion 7
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Doreen Schöber

E 47 008 H **Arabisch, 6. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktischer Sprachlehrgang Arabisch, ISBN 978-3-468-26061-2, ca. ab Lektion 10
8.9. - 9.2., Do., 18 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 131 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Diana Authmann,
M. A. Arabistik, Nahostwiss., Orientalistik

E 47 010 H **Schnupperstunde Chinesisch**

Wie funktioniert diese Sprache? Lesen, Schreiben und Sprechen - Die Kursleiterin erläutert grundsätzliche Fragen. Schnell wird einem klar: Chinesisch ist zwar schwer, aber es macht großen Spaß.
2.9., Fr., 15 - 15.45 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Xiaomei Yu

E 47 012 H **Chinesisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Chinesisch, ISBN 978-3-468-26091-9
30.9. - 10.2., Fr., 14 - 16.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Xiaomei Yu

E 47 014 H **Chinesisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Chinesisch, ISBN 978-3-468-26091-9, ca. ab Lektion 3
28.9. - 8.2., Mi., 19 - 21.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Xiaomei Yu

E 47 016 H **Chinesisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Langenscheidts Praktisches Lehrbuch Chinesisch, ISBN 978-3-468-26091-9, ca. ab Lektion 5
5.9. - 6.2., Mo., 19 - 21.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Xiaomei Yu

E 47 018 H **Dänisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Dansk for dig, Klett, ISBN 978-3-12-528931-4 und
Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-528931-4
30.9. - 27.1., Fr., 17.30 - 20 Uhr / 42 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marie Schnack

E 47 020 H **Dänisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Dansk for dig, Klett, ISBN 978-3-12-528931-4, ca. ab Lektion 7
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Marie Schnack

E 47 022 H **Dänisch, 3. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Av, min arm! Hempen Verlag, ISBN 3-934106-41-2, ca. ab Lektion 14
27.9. - 24.1., Di., 18.30 - 20 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Torben Fessel

E 47 024 H **Schnupperstunde Finnisch**

Erfahren Sie Interessantes über die Finnen, ihre Kultur und ihre Sprache.
2.9., Fr., 17 - 17.45 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

E 47 026 H **Finnisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Sie mögen Finnland und die finnische Sprache? Dann zögern Sie nicht, diese systematisch zu erlernen. Am Ende des Kurses werden Sie bereits in der Lage sein, Zahlenangaben zu machen, sich über das Wetter und Ihre Familie sowie einige andere Themen einfach zu verständigen. Darüber hinaus werden Ihnen landeskundliche Themen auf vielfältige Art vermittelt.
Lehrbuch: Hyvin menee 1, Lehrbuch kann über Kursleiterin bestellt werden
30.9. - 10.2., Fr., 16.30 - 18 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

E 47 028 H **Finnisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Hyvin menee 1, Lehrbuch kann über Kursleiterin bestellt werden
27.9. - 7.2., Di., 19 - 20.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

E 47 030 H **Finnisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Hyvin menee 1, Lehrbuch kann über Kursleiterin bestellt werden
5.9. - 6.2., Mo., 19.30 - 21 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Daniela Scholz

E 47 032 H **Altgriechisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
29.9. - 9.2., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Karcher, Gymnasiallehrer Latein; Deutsch

E 47 034 H **Neugriechisch, 2. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Jassu!, Klett, ISBN 978-3-12-528890-4, ca. ab Lektion 7
7.11. - 6.2., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Aurela Kenatso,
Magister, DaF, Neogräzistik, Rumanistik

E 47 036 H **Neugriechisch, 5. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Katrin Rosjat

E 47 038 H **Modernes Hebräisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Donath

E 47 040 H **Modernes Hebräisch, Fortgeschrittenenkurs (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Eigene Materialien, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
5.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christiane Donath

E 47 042 H **Japanisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Marcel Meltzer

E 47 044 H **Japanisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9, ca. ab Lektion 6
8.9. - 9.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 40 Ustd. 120 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Marcel Meltzer

E 47 046 H **Japanisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9, ca. ab Lektion 6
29.9. - 9.2., Do., 19.45 - 21.15 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Marcel Meltzer

E 47 048 H **Japanisch, 3. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9, ca. ab Lektion 15
5.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 118 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Marcel Meltzer

E 47 050 H **Japanisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt, AJALT, ISBN 4-9900384-7-9, ca. ab Lektion 26
29.9. - 26.1., Do., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kiyoka von Aspern

E 47 052 H **Japanisch, 5. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
27.9. - 24.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Kiyoka von Aspern

Marcel Meltzer, Japanisch



Guten Tag bzw. „Konnichi wa!“ Ich bin bereits seit 2009 Kursleiter für Japanisch an der Volkshochschule Leipzig. Schon seit meiner Jugend habe ich mich für Asien interessiert. Dabei empfand ich vor allem für Japan und China besondere Begeisterung. Die Sprachen dieser Länder klangen für mich äußerst spannend und sahen sehr exotisch im Schriftbild aus. Im Laufe der Zeit stellte ich fest, dass mich ganz besonders Japan, dessen Kultur und Architektur fesselten. Außerdem gefiel mir auch der Klang der japanischen Sprache besonders gut. Und als mir später bewusst wurde, dass man diese Dinge an der Universität meiner Heimatstadt Leipzig lernen konnte, stand meine Entscheidung zur intensiven Beschäftigung mit diesen Themen unwiderruflich fest. Bald darauf merkte ich, dass ich das Gelernte gern an Interessierte weitergeben möchte. Schließlich ergab sich diese Möglichkeit an der Volkshochschule. Diese bietet ein sehr breit gefächertes Angebot an Kursen mit vielen interessanten Menschen in angenehmer Atmosphäre. Aber was zeichnet denn nun gerade die Sprache Japanisch aus? Schreiben Japaner etwa genauso wie Chinesen? Es gibt sicher noch viele weitere Fragen. Aber lassen Sie uns diese am Besten gemeinsam beantworten. Möchten Sie einfach ein wenig in die Japanische Sprache hineinschauen? Haben Sie vielleicht sogar schon versucht, allein Japanisch zu lernen? Oder möchten Sie sich Schritt für Schritt von Anfang an diese faszinierende Sprache aneignen? Dann würde ich mich sehr freuen, Sie in einem meiner Kurse begrüßen zu dürfen.

E 47 054 H **Latein, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Latinum, Ausgabe B, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hannes Toense

E 47 056 H **Latein, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Latinum, Ausgabe B, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4
29.9. - 9.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Karcher, Gymnasiallehrer Latein; Deutsch

E 47 058 H **Latein, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Latinum, Ausgabe B, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4, ca. ab Lektion 10
26.9. - 6.2., Mo., 18.45 - 21.15 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hannes Toense

E 47 060 H **Latein, 3. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Latinum, Ausgabe B, Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4, ca. ab Lektion 20
7.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 57 Ustd. 125 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Dr. Simon Karcher, Gymnasiallehrer Latein; Deutsch

E 47 062 H **Latein, 5. Semester, Lektürekurs Teil II (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs eignet sich auch für Interessenten, die in die Lektüre lateinischer Originaltexte erst einsteigen möchten.
Eigenes Material
5.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Karcher, Gymnasiallehrer Latein; Deutsch

E 47 064 H **Schnupperstunde Lettisch**

Sie erhalten einen Überblick über die lettische Sprache und ihre Besonderheiten. Außerdem lernen Sie schon einige Redewendungen für den Alltagsgebrauch. Spannendes über Land, Leute, die naturgebundene Kultur und baltische Folklore vertiefen das Verständnis für Lettisch.
2.9., Fr., 16 - 16.45 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eglé Bukantyte

E 47 066 H **Schnupperkurs Lettisch (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Der Schnupperkurs Lettisch ist eine Einführung in das lettische Alphabet, die Aussprache, Grammatik und den Wortschatz. Neben den sprachlichen Besonderheiten wird ein Überblick über die Vergangenheit und die Gegenwart Lettlands geboten. Die Teilnehmer des Kurses werden die wichtigsten Redewendungen für den Alltagsgebrauch lernen.
10.1. - 24.1., Di., 18 - 20.30 Uhr / 9 Ustd. 43 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eglé Bukantyte

E 47 068 H **Schnupperkurs Litauisch (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Der Schnupperkurs Litauisch bietet einen Überblick über die litauische Sprache und ihre Besonderheiten. Das Litauische gehört zu der Familie der baltischen Sprachen und ist durch viele archaische Formen der indogermanischen Ursprache sehr nah. Interessante Tatsachen über Land, Leute und naturgebundene baltische Kultur vertiefen das Verständnis der Sprache.
7.11. - 21.11., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 9 Ustd. 43 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Eglé Bukantyte

E 47 069 H NEU **Schnupperkurs Mazedonisch (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
An 3 Kursabenden erfahren Sie Interessantes über Land und Leute, werden in die Besonderheiten der mazedonischen Sprache eingeführt und lernen erste Begriffe in der Fremdsprache kennen.
Auf Wunsch kann ein normaler Sprachkurs weitergeführt werden.
26.9. - 7.11., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 9 Ustd. 27 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Iva Fidancheva

E 47 070 H **Niederländisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Welkom!, Klett, ISBN 978-3-12-528880-5, ca. ab Lektion 14
27.9. - 7.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Anna Schöning

E 47 072 H **Norwegisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 99 EUR
Immanuel-Kant-Schule, Gymnasium, Ratzelstraße 26 Matthias Jügler

E 47 074 H **Norwegisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8, ca. ab Lektion 7
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Matthias Jügler

E 47 076 H **Norwegisch, 2. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8, ca. ab Lektion 7
28.9. - 18.1., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 188 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Maja Schulze

E 47 078 H **Norwegisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Norsk for deg, Klett, ISBN 978-3-12-528920-8, ca. ab Lektion 8
6.9. - 31.1., Di., 18 - 20.30 Uhr / 54 Ustd. 163 EUR
Kein Kurs am 3.1.
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Sebastian Röder

E 47 080 H **Polnisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Witam!, Hueber, ISBN 3-19-005369-8
5.9. - 6.2., Mo., 17.15 - 18.45 Uhr / 36 Ustd. 108 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Annette Hanske

E 47 084 H **Polnisch, 5. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Witam!, Hueber, ISBN 3-19-005369-8, ca. ab Lektion 13
27.9. - 24.1., Di., 18.30 - 20 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule,
A.-Nitzsche-Straße 7 Agnieszka Zawadzka

E 47 086 H **Brasilianisches Portugiesisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Adriana Schlenker

E 47 089 H **Europäisches Portugiesisch, 1. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
LB: Portugues XXI, Lidel-Verlag, ISBN 978-972-757-548-0
28.9. - 8.2., Mi., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fernanda Machado Brandão Roller

E 47 090 H **Europäisches Portugiesisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
LB: Portugues XXI, Lidel-Verlag, ISBN 978-972-757-548-0, ca. ab Lektion 6
27.9. - 31.1., Di., 18.30 - 21 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 João Sérgio Monteiro Marçal

E 47 092 H **Europäisches Portugiesisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
LB: Portugues XXI, Lidel-Verlag, ISBN 978-972-757-548-0, ca. ab Lektion 9
26.9. - 6.2., Mo., 18.30 - 21 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Fernanda Machado Brandão Roller

E 47 094 H **Rumänisch, 8. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch der rumänischen Sprache, Helmut Bucke Verlag, ISBN 978-3-87548-456-4, ca. ab Lektion 19
7.9. - 7.12., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 22 Ustd. 159 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Simona Wersching

E 47 096 H **Russisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Most 1, Klett, ISBN 3-12-527565-2
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule,
A.-Nitzsche-Straße 7 Marina Minina, Dipl.-Lehrerin Russisch

E 47 098 H **Russisch, 2. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Most 1, Klett, ISBN 3-12-527565-2, ca. ab Lektion 5
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 112 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Bunge

E 47 100 H **Russisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Kljutschi 1, Hueber, ISBN 3-19-004471-9, ca. ab Lektion 8
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Minina, Dipl.-Lehrerin Russisch

E 47 102 H **Russisch für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ca. der Stufe A2 (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/-innen, die gute Vorkenntnisse der russischen Sprache besitzen und im Alltag sicher kommunizieren möchten. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden alle Fertigkeiten entwickelt: Grammatik, Lexik, Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.
Eigenes Material, Kopierkosten in Höhe von 5 Euro werden im Kurs entrichtet
6.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 131 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule,
A.-Nitzsche-Straße 7 Irina Zachoval, Dipl.-Lehrerin Russisch

E 47 104 H NEU **Russisch für Geschäftsleute mit Vorkenntnissen (ca. A2, 5 - 7 Teilnehmer/-innen)**

Fahren Sie oft nach Russland oder kommen Sie geschäftlich und privat in Deutschland mit der russischen Sprache in Kontakt? Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Vorkenntnisse besitzen und im Berufsleben sicher in der russischen Sprache kommunizieren möchten. Die Teilnehmer erlernen die wichtigsten Begriffe und Redewendungen rund um geschäftliches Leben: Begrüßung und Abschied, Bekanntschaft, Höflichkeitsformen, höfliche Wünsche, Einladung, auf der Party, rund ums Telefonieren, Einkauf - Verkauf, zu Besuch kommen, Zustimmen und Ablehnen, rund ums Essen, Feiertage.
Eigenes Material, Kopierkosten in Höhe von 5 Euro werden im Kurs entrichtet
28.9. - 18.1., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 39 Ustd. 188 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Irina Zachoval, Dipl.-Lehrerin Russisch

E 47 106 H **Russisch für die Reise für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Im Kurs werden elementare Kenntnisse für tourismusrelevante Situationen vermittelt und landeskundliche Tipps und Informationen gegeben.
Eigenes Material, Kopierkosten in Höhe von 5 Euro werden im Kurs entrichtet
26.9. - 6.2., Mo., 18 - 20.30 Uhr / 45 Ustd. 135 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Irina Zachoval, Dipl.-Lehrerin Russisch

E 47 108 H **Russisch Konversation (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Разговорный курс русского языка - это курс для людей, которые изучают русский язык и хотят его использовать в повседневной жизни или иметь больше шансов для карьерного роста. Данный курс полностью ориентирован на получение навыков восприятия речи на слух, развитие разговорной речи и произношения. Он поможет Вам исправить общие ошибки произношения, развить правильную интонацию и распределить акценты в разговорной речи. Здесь Вы получите возможность практиковать свои языковые навыки в процессе общения, беседуя на актуальные и интересные темы истории, политики, культуры и спорта. Присоединяйтесь к нашему курсу и сделайте свою жизнь интереснее и веселее.
Eigenes Material, Kopierkosten in Höhe von 5 Euro werden im Kurs entrichtet
29.9. - 9.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Irina Zachoval, Dipl.-Lehrerin Russisch

E 47 110 H **Schwedisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4
27.9. - 7.2., Di., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Querstraße 18, Block 6, 3. OG Nina Jordan

E 47 112 H **Schwedisch, 1. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4
29.9. - 9.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Apollonia-von-Wiedebach-Schule, Mittelschule, A.-Nitzsche-Straße 7 Viktor Wijkmark

E 47 114 H **Schwedisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4, ca. ab Lektion 8
27.9. - 7.2., Di., 18.30 - 21 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Nadja Knuters

E 47 116 H **Schwedisch, 2. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4, ca. ab Lektion 8
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Nadja Knuters

E 47 118 H **Schwedisch, 3. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4, ca. ab Lektion 8
27.9. - 7.2., Di., 19 - 20.30 Uhr / 34 Ustd. 74 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

E 47 120 H **Schwedisch, 3. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna, Klett, ISBN 978-3-12-527941-4, ca. ab Lektion 10
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 105 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Claudia Gründer

E 47 122 H **Schwedisch, 4. Semester (11 - 14 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Jaså! Hueber, ISBN 978-3-19-005448-0
28.9. - 8.2., Mi., 17.45 - 19.15 Uhr / 32 Ustd. 70 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jenny Elster

E 47 124 H **Schwedisch, 6. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna tillbaka!, Klett, ISBN 978-3-12-527944-5
27.9. - 7.2., Di., 17.15 - 18.45 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

E 47 126 H **Schwedisch, 8. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Lehrbuch: Välkomna tillbaka!, Klett, ISBN 978-3-12-527944-5, ca. ab Lektion 6
26.9. - 6.2., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

E 47 128 H **Schwedisch - Festigungskurs (B1) (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
27.9. - 7.2., Di., 18.30 - 20 Uhr / 34 Ustd. 164 EUR
Berufliches Schulzentrum 11, H.-Goldschmidt-Schule,
Fachschule für Sozialpädagogik, Goldschmidtstraße 20 Nadja Knuters

E 47 130 H **Schwedisch für Fortgeschrittene (B1 - B2) (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Vi är en avancerad grupp som har läst svenska i sex år. På kursen läser vi en gemensam bok och pratar om den, tittar på nyheterna och informerar oss om det som händer i Sverige, läser tidningsartiklar och andra intressanta texter. Ibland övar vi också grammatik. Kursinnehållet får vi gestalta själva. Om du har nått nivå B1 eller B2 är du hjärtligt välkommen.
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
26.9. - 6.2., Mo., 19.10 - 20.40 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Desislava Dimitrova

E 47 132 H **Schnupperkurs Slowakisch (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**
Dieser Schnupperkurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die sich für die Slowakei interessieren. Sie werden die Besonderheiten der slowakischen Sprache und Aussprache kennenlernen und einen ersten Einblick in die Grammatik erhalten. Danach können Sie entscheiden, ob Sie den Kurs als kompletten Sprachkurs fortsetzen möchten. Lehrbuch für den Fortsetzungskurs: Slovencina neu, Klett, ISBN 978-3-12-528601-6
23.11. - 7.12., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 6 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lydia Hampp

E 47 133 H NEU **Serbisch/Kroatisch (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**
Die Dozentin dieses Kurses kommt aus Montenegro und möchte ihre Liebe zum Land und den Menschen dort an ihre Teilnehmer/-innen weitergeben. Für Ihren Urlaub in Kroatien, Bosnien, Serbien oder Montenegro erhalten Sie umfangreiche Informationen und erlernen wichtige Wendungen, damit Sie in den verschiedensten Lebenslagen im Urlaubsland sprachlich zurecht kommen.
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 48 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jelena Ullmann-Boreta

E 47 134 H Thai für Anfänger/-innen und Reisende (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Ist Ihr Urlaubsziel Thailand, das Land des Lächelns? Oder interessieren Sie sich für die thailändische Sprache? Wenn Sie neben den grundlegenden Sprachstrukturen, einem Basiswortschatz, den Anfängen des Lesens und Schreibens und den Grundzügen der Grammatik auch viel Interessantes und Wissenswertes über Ihr Reiseziel erfahren möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse und wird von einer gebürtigen Thailänderin unterrichtet.
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
27.9. - 7.2., Di., 18 - 20.30 Uhr / 51 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 P. Pichitmarn

E 47 136 H Thai, 2. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)
Eigenes Material, Kopierkosten werden im Kurs entrichtet
8.9. - 12.1., Do., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 154 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 P. Pichitmarn

E 47 138 H Tschechisch, 2. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 80-86903-01-X, ca. ab Lektion 4
30.9. - 3.2., Fr., 18 - 19.30 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvie Velecká

E 47 140 H Tschechisch, 3. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 80-86903-01-X, ca. ab Lektion 7
27.9. - 7.2., Di., 18.30 - 20 Uhr / 34 Ustd. 102 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Sonja Erber

E 47 142 H Tschechisch, 4. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 80-86903-01-X, ca. ab Lektion 9
26.9. - 6.2., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Leibnizschule, Gymnasium, Nordplatz 13 Sonja Erber

E 47 144 H Tschechisch, 5. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 80-86903-01-X, ca. ab Lektion 10
28.9. - 8.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Sportmittelschule, Max-Planck-Straße 1/3 Sonja Erber

E 47 146 H Tschechisch, 6. Semester (8 - 10 Teilnehmer/-innen)
Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt, Akropolis-Verlag, ISBN 80-86903-01-X, ca. ab Lektion 13
26.9. - 6.2., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lydia Hampp

E 47 148 H **Diavortrag Wales (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Wales, das kleine keltische Land zwischen Irland und England ist bekannt für seine bezaubernd schöne und abwechslungsreiche Landschaft, seine Burgen und seine vorgeschichtlichen Grabkammern. Der Norden des Landes besticht durch seine raue Schönheit. Der Snowdon, mit 1085 m der höchste Berg von Wales, ist ein beliebtes Ziel von Wanderern und Bergsteigern. Ein Besuch lohnt auch auf der Insel Mön im Nordwesten des Landes wegen ihrer zahlreichen Altertümer. In Mittelwales findet man sanfte, baumlose Hügel, im Süden schöne Strände und Steilküsten. Überall weiden Schafe auf ausgedehnten, saftigen Wiesen. Ihre keltischen Wurzeln pflegen die Waliser mit großer Hingabe. In großen Teilen des Landes wird noch heute walisisch gesprochen, Straßenschilder sind zweisprachig auf Walisisch und Englisch. Interessant als nicht alltägliches Urlaubsziel ist Wales für deutsche Urlauber ein echter Geheimtipp.
1.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

E 47 150 H **Schnupperkurs Walisisch (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Walisisch, neben dem Englischen Amtssprache von Wales, gehört wie das Irische und Bretonische zu den keltischen Sprachen. Von diesen ist das Walisische die am weitesten verbreitete Sprache mit ca. einer halben Million Sprechern in Wales. Vor allem im Nordwesten des Landes, in der spektakulären Gebirgslandschaft Snowdonia, ist es noch weit verbreitet. Jeder Reisende wird das Herz eines Walisers im Sturm erobern, wenn er sich bemüht, Walisisch mit den Einheimischen zu sprechen.
Ziel der 3 Schnupperabende ist es, interessierten Teilnehmern Aussprache, Begrüßungs- und Verabschiedungswendungen sowie Lexik zum Führen kleiner Alltagsgespräche und Grundzüge der Grammatik näher zubringen. Bei Interesse kann sich diesem Schnupperkurs ein normaler Sprachkurs anschließen.
1.11. - 15.11., Di., 19.45 - 21.15 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

E 47 152 H **Walisisch, 3. Semester (5 - 7 Teilnehmer/-innen)**

Lehrbuch: Lehrbuch der walisischen Sprache, ISBN 3-87548-403-7, Lektionen 12 - 18
22.11. - 7.2., Di., 19 - 20.30 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

E 47 154 H **Cornwall - Mythen und Legenden in keltischen Ortsnamen - Diavortrag (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Die Halbinsel Cornwall im Südwesten Englands ist heute vor allem durch die Verfilmungen von Rosamunde Pilcher bekannt. Romatische Orte und malerische Buchten an rauer See üben auf den Reisenden eine besondere Faszination aus. Die kleine Grafschaft hat eine lange Geschichte und ist seit der Altsteinzeit besiedelt - vom 6. bis - 18. Jh. wurde dort die keltische Sprache Kornisch gesprochen. Die Referentin erläutert die Herkunft der schönsten keltischen Ortsnamen und zeigt, welche Mythen und Legenden sich darin verstecken, untermalt von Bildern eines herrlichen Urlaubslandes.
Der Vortrag wird in deutscher Sprache gehalten.
8.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

E 47 158 H **Einführung in die keltischen Sprachen (8 - 10 Teilnehmer/-innen)**

Vier keltische Sprachen werden noch heute gesprochen: Irisch-Gälisch (Irland), Schottisch-Gälisch (Schottland), Walisisch (Wales) und Bretonisch (Bretagne). Wie sehr ähneln sie sich? Welcher Zusammenhang besteht z. B. zu der keltischen Sprache von Asterix, dem Gallischen? Dieser Vortrag, von praktischen Beispielen untermalt, bietet eine gute Gelegenheit, in die keltische Sprachenwelt hineinzuschnuppern.
Der Vortrag wird in deutscher Sprache gehalten.
15.11., Di., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 6 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Britta Schulze-Thulin, Keltologin

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:
Martina Schmuntzsch — Telefon: 123-6025

Sachbearbeitung: — Telefon: 123-6003
Anmeldung / Service: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do. 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr und nach Vereinbarung,
Zimmer 114

THEMENBEREICHE

SCHLÜSSELKOMPETENZEN IM BERUF **312**
Bewerbung, Berufsberatung, Methoden und Sozialkompetenz im Beruf 312

KORRESPONDENZ UND SCHREIBTECHNIK **316**

BUCHFÜHRUNG **319**

UNTERNEHMENSFÜHRUNG **322**

WEITERBILDUNG IM BERUF / AUFSTEIGSFORTBILDUNG MIT IHK-ABSCHLUSS **324**

5

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 25.600 EUR (oder 51.200 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 03 41-71 00 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu

LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 03 41-4 92 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

UNSERE BESONDERHEITEN

Xpert - die Dachmarke für deutschlandweit einheitliche VHS-Abschlüsse
Unter der Dachmarke „Xpert" des Deutschen Volkshochschulverbandes e. V. werden verschiedene bundesweit einheitliche Lehrgangssysteme vereint. Bei diesen Angeboten werden standardisierte Lehrgangskonzeptionen, Lehrgangsmaterialien und Prüfungen unter der Regie jeweils einer Masterprüfungszentrale eingesetzt.

Derzeit steht an der Volkshochschule Leipzig zur Verfügung:
Xpert European Computer Passport (Europäischer Computerpass)
Xpert Business (Kaufmännische Ausbildung)

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB)
XB Kurse	Finanzbuch-führung	Externes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter/in *	Finanz- u. Lohn-buchhalter/in	Betriebswirtsch. Rechnungswesen
Finanzbuchführung (1)	●	●					
Finanzbuchführung (2)	●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (2) EDV	●				●	●	
Finanzwirtschaft		●			●	●	●
Kosten- u. Leistungsrechnung		●			●	●	●
Controlling		●					●
Bilanzierung			●				●
Betriebliche Steuerpraxis			●				●
Lohn und Gehalt (1)				●			●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	
Lohn und Gehalt (2) EDV				●		●	

* Zugangsvoraussetzung für Betriebs- und Fachwirtstudiengänge am Management-Zentrum Villingen, einem Unternehmen der HWK Konstanz. Näheres Informationen unter

www.xpert-business.eu

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business vermittelt fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kenntnisse und Fähigkeiten - vom Einstieg bis zum professionellen Niveau. Praktische Fragestellungen aus dem betrieblichen Alltag bilden die Basis dieser Weiterbildung.
Entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Weiterbildungszielen können Sie sich aus den Xpert Business Modulen die passende Kombination zusammenstellen. So erwerben Sie bundesweit standardisierte Zertifikate und Abschlüsse wie z. B. „Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" oder „Xpert Business Lohnbuchhalter/-in".
Wenn Sie durch eine aktuelle kaufmännische Weiterbildung im Beruf ihre Chancen verbessern möchten, eine berufliche Veränderung anstreben oder den beruflichen (Wieder-)Einstieg vorbereiten, ist Xpert Business für Sie das richtige System. Der Einstieg ist auch ohne fachspezifische Vorkenntnisse und Berufserfahrung möglich.

Förderungsmöglichkeiten:
Informieren Sie sich bei der Bundesagentur für Arbeit über Möglichkeiten einer individuellen Förderung. Für berufliche Aufstiegsfortbildungen ist nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) eine 30,5 %ige Förderung möglich (Meister-BaföG).
Für alle Kurse der Beruflichen Bildung können Sie die Bildungsprämie in Anspruch nehmen.

Teilnahmebescheinigungen
In den Kursen der beruflichen Bildung und der Computerschulung ist in der Regel im Kurspreis eine Teilnahmebescheinigung enthalten.

Ausgabematerialien
In einigen Kursen haben Sie Gelegenheit, Ausgabematerialien gegen Erstattung der Kosten zu erwerben. Ihr Kursleiter weist Sie darauf hin.

IHK-Prüfungen
Lehrgänge nach Rahmenlehrplänen des Deutschen Industrie- und Handelstages (DIHT) können mit Prüfungen bei der IHK abgeschlossen werden. Die Prüfungsgebühren dafür sind in den VHS-Teilnahmeentgelten grundsätzlich nicht enthalten.
Zum Nachweis aktueller Leistungen/Anschläge im Bereich des Computerschreibens, der Kurzschrift und der Briefgestaltung nach DIN 5008 können bei uns Prüfungen nach IHK-Bedingungen abgelegt und damit entsprechende Leistungsstufen erworben werden.

VHS-Prüfungen
In den Bereichen Buchführung und Schreibtechnik bieten wir Prüfungen und Abschlüsse nach bundeseinheitlichen Vorgaben des Deutschen Volkshochschulverbandes e. V., die in ganz Deutschland anerkannt werden.
Die Volkshochschule Leipzig besitzt den Status „Anerkannte Prüfungsvolkshochschule des Sächsischen Volkshochschulverbandes e. V.“.

Firmenkurse
Für Firmen, Behörden und Verbände bieten wir auf Anfrage maßgeschneiderte Schulungsangebote - individuelle Kursinhalte und Termine (auch als Inhouseschulung), insbesondere zu folgenden Themen:

Computerschreiben
Bürokommunikation
Buchführung / Rechnungswesen
Finanzen / Steuern
Rechtsfragen
Methoden und Sozialkompetenzen



Bei diesen Kursen ist begleitendes Kursmaterial im Kursentgelt enthalten.

Wir setzen auf HERDT Schulungsmaterialien www.herdt.com

Schlüsselkompetenzen im Beruf

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Martina Schmuntzsch	Telefon: 123-6025
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6003
Anmeldung / Service:		123 6000

Bewerbung, Berufsberatung, Methoden- und Sozialkompetenz im Beruf

E 50 001 M **Professionell lehren und leiten mit Themenzentrierter Interaktion (TZI)**

Die themenzentrierte Interaktion (TZI) nach Ruth Cohn ist eine professionelle Handlungskonzeption für institutionelle Leitung, Arbeit mit Teams, Unterricht und Bildung. Das Ziel ist, einen wertschätzenden Umgang miteinander zu fördern und lebendige Lern- und Arbeitsprozesse zu gestalten. TZI stellt ein Instrumentarium bereit, mit dem zugleich sachlich und lebendig gearbeitet werden kann, mit dem Ziele erreicht werden und gleichzeitig Kooperation gefördert wird.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
7.9. - 12.10., Mi., 18 - 21.30 Uhr / 20 Ustd. 85 EUR
Kein Kurs am 21.9.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hermann Kügler SJ, Theologe, Supervisor

KODE® - Kompetenzdiagnostik und -entwicklung

„Kompetenzen charakterisieren die Fähigkeiten von Menschen, sich in neuen, offenen und unüberschaubaren, in komplexen und dynamischen Situationen selbstorganisiert zurecht zu finden, aktiv zu handeln und Aufgaben zu lösen." (Prof. Heyse, Prof. Erpenbeck)
KODE ist weltweit das erste Analyseverfahren, das die vier menschlichen Kernkompetenzen - die personale, die aktivitäts- und handlungsbezogene, die fachlich-methodische und die sozial-kommunikative Kompetenz direkt misst und über die Kompetenzfeststellung hinaus auf die Kompetenzentwicklung ausgerichtet ist. In diesem Kurs lernen Sie über eine Selbsteinschätzung Ihre Kompetenzen kennen und erhalten in einem persönlichen Beratungsgespräch Hinweise, wie Sie Ihre Kompetenzen gezielt einsetzen und ausbauen können.

E 50 002 M **KODE® - Kompetenzdiagnostik und -entwicklung**

13.9., Di., 17.30 - 18.30 Uhr / 1,3 Ustd. 78 EUR
zusätzlich 1 Ustd. individuelle Beratung
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Schmuntzsch,
Dipl.-Ingenieur / Fachreferentin für Personalentwicklung

Helmut Kügler, Berufliche Bildung, Schlüsselkompetenzen



Ich bin katholischer Ordenspriester und Pastoralpsychologe sowie Leiter der »Orientierung Leipzig«. Als graduierter Lehrbeauftragter des Ruth-Cohn-Instituts international für themenzentrierte Interaktion (TZI) halte ich Aus- und Fortbildungskurse mit den Schwerpunkten: Persönlichkeitsarbeit, Methodenkurse und Supervision. Meine wichtigsten Kurs-Themen an der VHS sind: Streiten lernen, Supervision, Gruppen und Teams lebendig leiten sowie Kommunikation und Kooperation einüben. Für mich ist wichtig: „Wer selbst nicht mehr lernen kann, soll auch nicht mehr lehren." Ich freue mich immer wieder neu auf das „Abenteuer lernen" an der VHS!

E 50 003 M **KODE® - Kompetenzdiagnostik und -entwicklung**
6.12., Di., 17.30 - 18.30 Uhr / 1,3 Ustd. 78 EUR
zusätzlich 1 Ustd. individuelle Beratung
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7
Martina Schmuntzsch,
Dipl.-Ingenieur / Fachreferentin für Personalentwicklung

E 50 004 M **Arbeitstechniken und Zeitmanagement**
„Ich habe keine Zeit - ich hetze von einem Termin zum nächsten - nie bleibt genügend Raum für die Dinge, die ich schon immer einmal machen wollte!" Kommen Ihnen diese Situationen bekannt vor? Wenn ja, dann kann Zeitmanagement zukünftig für Sie ein wichtiges Hilfsmittel auf dem Weg zu mehr Lebensqualität sein.
Inhalt: Ziele definieren - planvoll vorgehen - Prioritäten setzen - effizient arbeiten - Störfaktoren erkennen und vermeiden
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
4.10. - 6.10., Di., Mi., Do., 17 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7
Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

Gi Group
YOUR JOB. OUR WORK



Die Gi Group ist als international agierender Personaldienstleister weltweit an mehr als 450 Standorten in 12 Ländern aktiv. Bundesweit beschäftigt die Gi Group mehr als 5.000 Mitarbeiter in über 60 Niederlassungen und gehört damit zu den bedeutendsten Zeitarbeitsunternehmen in Deutschland.

Starten Sie jetzt Ihre Karriere bei Gi Group und profitieren Sie von unseren attraktiven Jobs und fairen Konditionen. Wir begleiten und betreuen Sie dabei an einem unserer Standorte in Ihrer Nähe.

Das Team der **Niederlassung Leipzig** freut sich auf Ihre Bewerbung!

Gi Group Deutschland GmbH
Grimmaische Straße 21
D-04109 Leipzig
T: +49 (0)341-49352-00
F: +49 (0)341-49352-09
E-Mail: leipzig@gigroup.de
www.gigroup.de

Als idealer Partner stellen wir qualitatives Personal überall dort zur Verfügung, wo es benötigt wird –
innovativ, schnell und flexibel.

www.gigroup.de

E 50 005 M **Moderation und Diskussionsleitung**

Sie lernen in diesem Kurs Moderation als Methode der Gruppenleitung kennen und gemeinsame Entwicklungs- und Problemlöseprozesse effektiv und zielorientiert zu gestalten sowie die Kreativität von Gruppen zu mobilisieren.
Inhalte: Wirkungsweise von Gruppenprozessen erkennen, Problemsituationen analysieren und lösen, Instrumente der Moderation kennen und einsetzen lernen.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
22.11. - 29.11., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 12 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Martina Schmuntzsch,
Dipl.-Ingenieur / Fachreferentin für Personalentwicklung

E 50 006 M **Projektmanagement - Grundlagen**

Projektarbeit und das Managen von Projekten ist in vielen Unternehmen ein wichtiger Faktor für den Erfolg. Dieser Lehrgang richtet sich an alle Verantwortlichen, die in ihren Unternehmen Projekte planen und durchführen wollen.
Inhalte: Projektarten, Projektorganisationsform, Projektphasen, Projektmarketing, bilden und leiten eines Projektteams, sinnvolle EDV-basierte Planungstools (Freeware), sinnvolle Checklisten, Checklisten für Projektpräsentationen (Zielgruppe, Medieneinsatz u. ä.), Checklisten für Projektplanung, -durchführung, und -nachbereitung, praktische Übung
Bitte 5 Euro für Kopien mitbringen.
11.11. - 13.11., Fr., 16 - 21, Sa., 9 - 15.15, So., 9 - 12.15 Uhr / 17 Ustd. 73 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sissy Naumann, Trainerin

E 50 007 M NEU **Wirksam und authentisch führen**

Teamplayer, Spezialist, Einzelkämpfer, Außenseiter, zurückhaltend oder extrovertiert? Wie erkenne und nutze ich als Teamleiter fachliche und persönliche Ressourcen der Teammitglieder? Welche Möglichkeiten habe ich, wenn Konflikte auftreten?
Inhalte/Methodik: Vermittlung gruppendynamischer und systemischer Grundlagen anhand von Fallbeispielen und Rollenspielen. Gemeinsame Erarbeitung einer Kommunikationsetikette, interaktive Übungen zur gewaltfreien und wertschätzenden Kommunikation. Einsatz von Kommunikations- und Interventionstechniken als Brücke zwischen den Konfliktbeteiligten.
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
3.1. - 10.1., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 12 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Sabine Kaiser, Coach/Mediatorin/Lehrerin

Sissy Naumann, Berufliche Bildung, Schlüsselkompetenzen



Seit 2009 bin ich selbstständige Dozentin/Seminarleiterin und Bildungsberaterin. Mein Schwerpunkt ist die berufliche Bildung und Weiterbildung. Vorher habe ich in verschiedenen pädagogischen Einrichtungen gearbeitet und meine praktischen Erfahrungen mit einem sozialwissenschaftlichen Studium ergänzt.
Meine berufliche Tätigkeit ist immer mit persönlicher Entwicklung verbunden. Ich habe großen Spaß an meinem Beruf und freue mich über Fortschritte und Aha-Erlebnisse meiner Seminarteilnehmer/-innen. Meine Seminare sind lebendig und offen. Raum und Zeit für Fragen der Teilnehmer/-innen und eine positive Lernatmosphäre sind mir wichtig. Theoretisches Wissen immer auch praktisch zu vermitteln – dies kennzeichnet die Seminare. Spaß beim Lernen ist mein Motto. Zur Volkshochschule habe ich eine besondere Beziehung, da ich dort das Abendgymnasium besuchte. Ich habe viele schöne Erinnerungen an diese Zeit.

E 50 009 M **Erfolgreiche Gesprächsführung, Kleingruppe**

Wir führen täglich Gespräche; Alltagsgespräche, Kundengespräche, Mitarbeitergespräche. Nicht immer sind wir mit dem Ergebnis zufrieden oder wir fühlen uns bereits im Gespräch unwohl. Wie Sie ein Gespräch erfolgreicher führen können und wie Sie mit guter Gesprächsführung leichter ans Ziel kommen, wollen wir im Seminar besprechen und ausprobieren.

Inhalte: Kommunikationsmodelle, Bedeutung der Körpersprache und Stimme, Positive Formulierungen, Aktives Zuhören, Kommunikationsstörungen, Schwierige Gesprächssituationen, Fallbearbeitung mit konkreten Gesprächsanlässen aus der Praxis.

Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.

28.9. - 12.10., Mi., 17 - 20.15 Uhr / 12 Ustd. 53 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Schubert-Ullrich, Referentin für Personalentwicklung

E 50 010 M **Konfliktmanagement, Kleingruppe**

Dieses Seminar wird Sie für eine offene Haltung und für ein Grundverständnis von Konflikten sensibilisieren. Die eigene Haltung gegenüber Konflikten klären. Konflikte verstehen, analysieren und bearbeiten.

Inhalte: Was sind Konflikte? Welche Gefühle lösen Konflikte bei mir aus? Wie reagiere ich häufig in Konfliktsituationen? Welche Positionen und Rollen übernehmen die beteiligten Personen? Wie sehen typische Konfliktverläufe aus? Im Seminar werden konkrete berufliche Konfliktsituationen analysiert und bearbeitet. Dabei können individuelle Handlungsoptionen und Ideen für die Praxis entwickelt werden.

Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.

14.10. - 15.10., Fr., 15.15 - 20.15, Sa., 9 - 14 Uhr / 12 Ustd. 53 EUR

Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sylvia Schubert-Ullrich, Referentin für Personalentwicklung

Silvia Schubert-Ullrich, Berufliche Bildung



Sylvia Schubert-Ullrich ist Personalentwicklerin, Trainerin und Beraterin. Sie war nach ihrem Studium viele Jahre als Ausbildungsleiterin und Referentin für Personalentwicklung in der Wirtschaft tätig und arbeitet seit Januar 2010 als freiberufliche Trainerin. Hierbei hat sie zahlreiche Erfahrungen auf dem Gebiet der Prozessbegleitung gesammelt. Sie entwickelt u. a. Trainerleitfäden. Sie coacht und begleitet Einzelpersonen und Arbeitsteams. „Neueinsteiger", „Umsteiger" und/oder „Aufsteiger", die an der Entwicklung ihrer Potenziale interessiert sind und sich im Prozess der (Neu)Orientierung Unterstützung holen wollen, sind bei Ihr in guten Händen. Sie versteht Qualifikation als langfristige Investition in die Zukunft und lebt dies selbst. Sie begeistert sich für gehirngerechtes Lernen und lässt sich gerade zum ganzheitlichen Coach qualifizieren.

Als Kursleiterin an der VHS Leipzig ist Sylvia Schubert-Ullrich seit dem Frühjahrssemester 2009 tätig. Sie gibt Kurse im Bereich Schlüsselkompetenzen im Beruf, wie zum Beispiel Konfliktmanagement, Beschwerdemanagement oder Selbstmarketing.

Korrespondenz und Schreibtechnik

E 51 001 M Neue Rechtschreibung, Kleingruppe
Viele verwenden sie schon - die neue Rechtschreibung. Wird damit alles komplizierter, unüberschaubarer? Oder ist dieses System vielleicht doch praktikabel? Die neuen Regeln sind ein „Muss" für alle, die als Sekretärinnen, Direktionsassistentinnen, Mitarbeiter/-innen im Sekretariats- und Bürobereich mit der deutschen Sprache zu tun haben, aber auch für alle, die mit Sprache und Texten umgehen und sich den neuen Anforderungen stellen wollen.
Inhalt: Aktuelle Änderungen im Bereich der Laute und Buchstaben, der Groß- und Kleinschreibung, der Getrennt- und Zusammenschreibung, der Zeichensetzung sowie der Silbentrennung werden anhand von Beispielen kommentiert und den jetzigen Regeln gegenübergestellt sowie in Übungen vertieft.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
22.11. - 29.11., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

E 51 002 M Geschäftskorrespondenz von A - Z, Kleingruppe
... heißt, dem Anlass entsprechend die richtige Formulierung finden, die Regeln und Normen des Schriftverkehrs einhalten, die Rechtschreibungs- und Grammatikregeln befolgen und der Zeit gemäß Stil sicher und überzeugend kommunizieren.
Inhalte: Geschäftsdokumente anfertigen auf der Grundlage der DIN 5008, Briefgestaltung, Briefstil, Beispiele und Übungen.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
8.11. - 15.11., Di., Do., 18 - 21.15 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marina Dietze, Dipl.-Germanistin

5

Computerschreiben, Kleingruppe
Im Kurs erlernen Sie das 10-Finger-Tastschreiben direkt am Computer nach einer speziellen Software zur Tastaturschulung. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin arbeitet an einem eigenen PC-Arbeitsplatz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Inhalte: Kurze EDV-Einführung und PC-Handling - Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens - Buchstaben, Ziffern und Zeichen - Übungen zur Steigerung der Griffsicherheit und Schnelligkeit.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.

E 51 003 M Computerschreiben, Kleingruppe
20.9. - 13.10., Di., Do., 17.30 - 21.45 Uhr / 32 Ustd. 134 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

E 51 004 M Computerschreiben, Kleingruppe
3.1. - 26.1., Di., Do., 17.30 - 21.45 Uhr / 32 Ustd. 134 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

E 51 005 M Computerschreiben, Kleingruppe
2.12. - 11.12., Fr., 17 - 21.15 Uhr, Sa., So., 8.30 - 12.45 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Ulrike Stein, Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

E 51 006 M Computerschreiben, Kleingruppe
20.1. - 29.1., Fr., 17 - 21.15 Uhr, Sa., So., 8.30 - 12.45 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Schobner

E 51 007 M **Computerschreiben nach einem innovativem Lernkonzept, Kleingruppe**



In diesem Kurs lernen Sie das Tastschreiben nach einem neuen innovativem Lernkonzept, gehirngerecht und mit allen Sinnen. Das Lernkonzept berücksichtigt verschiedene Lerntypen und ermöglicht so ein effizienteres Lernen. Im ersten Schritt werden Bilder und Farben den jeweiligen Tasten zugeordnet und danach erfolgt die Kombination zu Bildgeschichten. Diese dienen als Übungsleitfaden, mit dem der Tastaturaufbau spielerisch erlernt wird. Die Präsenzphasen werden verkürzt, dies erfordert aber Übungen und Wiederholungen im Selbsttraining.
Bitte Buntstifte (gelb, rot, blau, grün) mitbringen.
5.12. - 14.12., Mo., Mi., 17 - 20.15 Uhr / 16 Ustd. 89 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Ehrig

E 51 008 M **Schreibtraining intensiv zur Vorbereitung auf die schreibtechnische Prüfung**

Dieser Kurs bereitet die Teilnehmer/-innen auf die schreibtechnische Prüfung Leistungsstufe 2 - Abschrift einer Druckvorlage 1200 Anschläge in 10 Minuten - vor. Im Kurs werden die Fertigkeiten des sicheren und fehlerfreien vertieft. Voraussetzung für den Kurs ist die Beherrschung des 10-Finger-Tastschreibens.
6.12. - 20.12., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 20 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

Computerschreiben nach einem innovativem Lernkonzept, Kleingruppe
In diesem Kurs lernen Sie das Tastschreiben nach einem neuen innovativem Lernkonzept, gehirngerecht und mit allen Sinnen. Das Lernkonzept berücksichtigt verschiedene Lerntypen und ermöglicht so ein effizienteres Lernen. Im ersten Schritt werden Bilder und Farben den jeweiligen Tasten zugeordnet und danach erfolgt die Kombination zu Bildgeschichten. Diese dienen als Übungsleitfaden, mit dem der Tastaturaufbau spielerisch erlernt wird. Die Präsenzphasen werden verkürzt, dies erfordert aber Übungen und Wiederholungen im Selbsttraining.
Bitte Buntstifte (gelb, rot, blau, grün) mitbringen.

E 51 009 M **Computerschreiben für Schüler bis 14 Jahre nach einem innovativem Lernkonzept, Kleingruppe**



17.10. - 20.10., Mo. bis Do., 8.30 - 11.45 Uhr /
16 Ustd. 67,30 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Ehrig

E 51 010 M **Computerschreiben für Schüler ab 14 Jahre nach einem innovativem Lernkonzept, Kleingruppe**



24.10. - 28.10., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr /
20 Ustd. 78,50 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

E 51 011 M **Computerschreiben für Schüler ab 14 Jahre nach einem innovativem Lernkonzept, Kleingruppe**



13.2. - 17.2., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr /
20 Ustd. 78,50 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

E 51 012 M **Computerschreiben für Schüler bis 14 Jahre nach einem innovativem Lernkonzept, Kleingruppe**



20.2. - 23.2., Mo. bis Do., 8.30 - 11.45 Uhr /
16 Ustd. 67,30 EUR (bereits ermäßigt)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bärbel Ehrig

Vorankündigung für das Frühjahrssemester 2012

F 51 009 M **Computerschreiben - Kompaktkurs**

Im Kurs erlernen Sie das 10-Finger-Tastschreiben direkt am Computer nach einer speziellen Software zur Tastaturschulung. Jeder Teilnehmer arbeitet an einem eigenen PC-Arbeitsplatz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Inhalte: Kurze EDV-Einführung und PC-Handling - Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens - Buchstaben, Ziffern und Zeichen - Übungen zur Steigerung der Griffsicherheit und Schnelligkeit.
5.3. - 16.3., Mo. bis Fr., 9 - 12.15 Uhr / 40 Ustd. 165 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Marlis Posselt, Dipl.-Lehrerin

5

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Die VHS gewährt

Ermäßigungen

Ermäßigungen in Höhe von 50 % erhalten Inhaber des Leipzig-Passes.
Leipzig-Pass-Inhabern gewährt die Volkshochschule auch für Kurse der „Jungen VHS" eine 50%ige Ermäßigung. Diese wird bezogen auf das volle Entgelt berechnet.

Vorschulkinder, Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Teilnehmer/-innen am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten/-innen (bei Vorlage der Studienbescheinigung) und Schwerbehinderte (Ausweis nach § 4 Abs. 5 Schwerbehindertengesetz mit einem Grad der Behinderung ab 50 %) erhalten eine Ermäßigung von 30 %.

Es kommt nur eine Ermäßigungsart zur Anwendung.

Es wird keine Ermäßigung gewährt für Studienreisen, Exkursionen, Prüfungen und Kurse mit Kooperationspartnern sowie für zusätzlich anfallende Kosten wie Lehrmaterialien, Materialkosten und Imbiss. Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung unter gleichzeitigem Nachweis der Berechtigung geltend gemacht werden. Die Belege zur Berechtigung der Ermäßigung können in den Anmeldebüros der Volkshochschule vorgelegt oder als Fotokopie (keine Originale) mit der Anmeldung an die Volkshochschule per Post bzw. E-Mail gesandt werden. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet. In Ausnahmefällen können durch die Anmeldung auch nachträglich Ermäßigungsansprüche berücksichtigt werden, insbesondere dann, wenn die Rechnungslegung noch nicht erfolgt ist. In allen anderen Fällen wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5,00 EUR veranschlagt.

Bei mehrsemestrigen Kursen sind auf Antrag Ratenzahlungen möglich.

(Lesen Sie auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende der Programmbroschüre.)

Buchführung

Kurse zur Buchführung mit Software-Unterstützung finden Sie ab Seite 358.

Xpert Business - das kaufmännische Kurs- und Zertifikatssystem

Mit Xpert Business erwerben Sie fundierte kaufmännische Fähigkeiten, vom Einstieg bis zum professionellen Niveau. So können Sie ab sofort den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" ablegen; er besteht aus folgenden Modulen und Prüfungen:
- Finanzbuchführung I, 60 UE - Prüfung optional
- Finanzbuchführung II, 60 UE und anschließender Prüfung
- Finanzbuchführung EDV, 40 UE und anschließender Prüfung

Die drei Zertifikatskurse befähigen Sie laufende Buchungsfälle fachgerecht zu lösen und Auswertungen kompetent vorzunehmen. Viele Beispiele aus der Praxis machen die Systemlogik der Buchführung durchschaubar.

Weiterhin können Sie folgende Abschlüsse ablegen:
Finanzbuchhalter (aufbauend auf die geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung) und den Modulen:
- Kosten- und Leistungsrechnung 60 UE
- Finanzwirtschaft 60 UE

Geprüfte Fachkraft Lohn und Gehalt, bestehend aus folgenden Modulen:
- Lohn und Gehalt I, 60 UE
- Lohn und Gehalt II, 60 UE
- Lohn und Gehalt EDV, 40 UE

Finanzbuchführung I
Es werden folgende Themenbereiche behandelt: Bedeutung der Buchführung - Gesetzliche Grundlagen der Buchführungs- und Aufzeichnungspflicht - Von der Inventur zur Bilanz - Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten - Umsatzsteuer beim Ein- und Verkauf - Eigenverbrauch und Privatkonto - Organisation der Buchführung - Buchen von Belegen - Führen der Bücher der Buchführung - Ein- und Verkauf mit Rücksendungen, Buchen von Lohn und Gehalt. Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, an einer Prüfung teilzunehmen. Die Prüfungsgebühr beträgt 45 Euro. Die Teilnehmer/-innen haben nach Abschluss des Kurses die Kenntnis erworben, um an einem weiterführenden Aufbaulehrgang, Buchführung II, teilzunehmen.
Für Kursunterlagen sind ca. 20 Euro im Kurs zu entrichten.
Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

E 52 001 M **Finanzbuchführung I**
28.9. - 1.2., Mi., 17.15 - 20.30 / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

E 52 002 M **Finanzbuchführung I**
27.9. - 31.1., Di., 17.15 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Kein Unterricht am 3.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Schwalm, Betriebswirtin HWK

E 52 003 M **Finanzbuchführung I - Kompaktkurs**
5.9. - 26.9., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Katrin Röhner

Finanzbuchführung II
Es werden weiterführende Themen zur Buchführung I behandelt - Finanzierung der Beschaffung von Investitionsgütern - Wertpapiere - Anlagenbuchhaltung - Abschreibungen - Ausscheiden von Gegenständen des Anlagevermögens - Abgrenzungen, ARA, PRA, Rückstellungen - Bewertung der Gegenstände des Anlage- und Umlaufvermögens, Wertberichtigungen - Jahresabschluss - Gewinnverwendung in Personen- und Kapitalgesellschaften.
Nach Abschluss des Kurses besteht die Möglichkeit, an einer Prüfung teilzunehmen. Die Prüfungsgebühr beträgt 45 Euro. Für Kursunterlagen sind ca. 20 Euro im Kurs zu entrichten.
Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

E 52 005 M **Finanzbuchführung II**
20.9. - 30.1., Mo., Di., 17.15 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

E 52 006 M **Finanzbuchführung II - Kompaktkurs**
16.1. - 6.2., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

Lohn und Gehalt I
Es werden folgende Themenbereiche behandelt: Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung, Bruttoabrechnung, Zuschläge, Sachbezüge, Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge, Beschäftigung von Rentenempfängern, Betriebliche Altersvorsorge, Pauschalversteuerung, besonders abzurechnende Beschäftigte, Meldung an die Sozialversicherung, Arbeiten am Monats- und Jahresende.
Für Kursunterlagen sind ca. 20 Euro im Kurs zu entrichten.
Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.

E 52 007 M **Lohn und Gehalt I**
2.11. - 4.2., Mi., 17 - 20.15 Uhr, Sa., 8.30 - 11.45 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

E 52 008 M **Lohn und Gehalt I - Kompaktkurs**
9.1. - 1.2., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 13.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Kein Kurs am 23.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

E 52 009 M **Lohn und Gehalt II**
Arbeitslohn von dritter Seite, Sachbezüge, steuer- und sozialversicherungsfreie Lohnarten, Nachzahlung und Rückforderung von Arbeitslohn, Pauschalversteuerung, Betriebsrenten, Geschäftsführung und Vorstände, Kurzarbeit, Lohnzahlung im Insolvenzfall, Heimarbeit, Altersteilzeit, betriebliche Altersvorsorge, Beschäftigung ausländischer Arbeitnehmer, Entsendung von Arbeitnehmer/-innen ins Ausland
Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer/-innen.
2.11. - 21.3., Mi., 17.15 - 20.30 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Kein Kurs am 21.12., 4.1.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Uta Kopielski-Steinkopf, selbständige Bilanzbuchhalterin, Industriefachwirtin

E 52 010 M **Finanzwirtschaft**

Die Finanzwirtschaft übernimmt eine wichtige Rolle im Unternehmen. Sie setzt fundiertes Wissen und gute Kenntnisse voraus, um dem Betrieb Verluste zu ersparen. Die Aufstellung und Beurteilung eines Finanzplanes ist eine unabdingbare Grundlage betriebswirtschaftlicher Entscheidungen.
Inhalte: Inland-Zahlungsverkehr, Kurzfristige Finanzplanung, Kreditmärkte - Finanzdisposition, Kredite, Auslands-Zahlungsverkehr, Internet-Recherche.
20.9. - 17.1., Di., 17.30 - 20.45 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingo Bourdoux, Datenverarbeitungskaufmann

E 52 012 M **Controlling**

Controller/-innen beraten intern alle Entscheidungsträger/-innen und unterstützen so die Zielerreichung. Sie leisten betriebswirtschaftliche Hilfestellung zur zielorientierten Planung und Steuerung in allen Unternehmensbereichen.
Inhalte: System und Organisation des ganzheitlichen Controllings, Controlling als Steuerungsinstrument, Kostenrechnung als Instrument des Controllings, Werkzeuge und Instrumente des Controllings, Kennzahlen und Kennzahlensysteme, Balanced Scorecard, Controllingbericht und Reporting, Qualitätssicherung des Controllings, Controllingbereiche und branchenspezifisches Controlling
Für Kursunterlagen sind ca. 20 Euro im Kurs zu entrichten.
Sie lernen in kleinen Gruppen - 6 bis 12 Teilnehmer.
14.9. - 18.1., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr / 60 Ustd. 211 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ingo Bourdoux, Datenverarbeitungskaufmann

Blutspenden am Universitätsklinikum Leipzig!

Wer kann Blut spenden?

Blutspenden kann fast jeder, der zwischen 18 und 68 Jahre alt ist (Neuspender bis 60 Jahre), mindestens 50 kg wiegt und keine gesundheitlichen Probleme hat.

Was hat man selbst von einer Blutspende?

Zunächst einmal das gute Gefühl, einem anderen Menschen geholfen zu haben. Als Erstspender erhält man einen Blutspenderpass mit der eigenen Blutgruppe, mit dem im persönlichen Notfall schneller geholfen werden kann. Zudem ist bei jeder Blutspende ein kleiner Gesundheits-Check inklusive: Blutdruck und Puls werden gemessen und der Eisenwert bestimmt. Das gespendete Blut wird auf Infektionskrankheiten, wie z. B. Hepatitis B und C, Geschlechtskrankheiten und HIV (AIDS) untersucht.

Wo kann man in Leipzig Blut spenden?

Leipzig Nord
Haltestelle St. Georg
Delitzscher Str. 135
Mo, Fr: 7:00 - 12:00
Di, Mi, Do: 10:00 - 19:00

Leipzig Mitte
Gelände Uniklinikum
Ph.-Rosenthal-Str. 27c
Mo, Fr: 7:00 - 19:00
Di, Mi, Do: 8:00 - 20:00

Leipzig Grünau
Gesundheitsamt
Miltitzer Allee 36
Mo: 13:30 - 18:30
Do: 13:30 - 18:30

Leipzig Paunsdorf
ehem. Mittelschule
Hainbuchenstr. 13
Fr: 14:00 - 18:00

Nach Transfusionsgesetz §10 können Spender in diesen Abnahmestellen eine Aufwandsentschädigung in Anspruch nehmen (ab der 2. Spende).

Tel: 0341 97 25393 oder **www.blutbank-leipzig.de**

Blut Bank
Universitätsklinikum Leipzig

Unternehmensführung

Existenzgründung
Risiken und Chancen der Selbständigkeit, persönliche und fachliche Voraussetzung des Existenzgründers, Rechtsformen eines Unternehmens, Einführung in das Gewerberecht, Finanzierung und Fördermittel, Gründungszuschuss, Versicherungen und Vorsorge, Steuern, Buchführung im Unternehmen.
Bitte 10 Euro für Kursunterlagen mitbringen.

E 53 001 M **Existenzgründung**
23.9. - 25.9., Fr., 16 - 21 Uhr, Sa., 9 - 16 Uhr, So. 9 - 15 Uhr / 22 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Michael Gross

E 53 002 M **Existenzgründung**
2.12. - 4.12., Fr., 16 - 21 Uhr, Sa., 9 - 16 Uhr, So., 9 - 15 Uhr / 22 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Michael Gross

E 53 003 M **Buchführung und Steuerrecht für Existenzgründer/-innen**
Viele Gründer wagen den Schritt in die Selbständigkeit ohne besondere steuerliche Vorbildung. In diesem Seminar werden die wichtigsten Vorschriften des Steuerrechts vorgestellt.
Schwerpunkte des Seminars:
- Umsatz-, Gewerbe- und Einkommensteuer für Selbständige
- Anleitungen zum Ausfüllen der Steuerformulare
- Grundlagen der Buchführung, Belegführung, Behandlung von Abschreibungen, Buchführungsprogramme bzw. Software

Bitte 3,50 Euro für Kursunterlagen mitbringen.
16.12. - 17.12., Fr., 16 - 21 Uhr, Sa., 8.30 - 14.30 Uhr / 13 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Hans-Michael Gross

E 53 004 M **Grundlagen der Betriebswirtschaftslehre**
Betriebswirtschaftliche Begriffe werden im beruflichen Alltag sehr häufig verwendet. Was im einzelnen darunter zu verstehen ist und welche Zusammenhänge im Unternehmen von Bedeutung sind, soll mit Hilfe des Kurses verdeutlicht werden.
Der Kurs wendet sich an Interessenten, die praxisorientierte Grundkenntnisse erwerben wollen.
Inhalt: Überblick und Darstellung ausgewählter Rechtsformen - betriebswirtschaftliche Begriffe und Sachverhalte - Investitionsrechnung - Personalwirtschaft - Grundlagen des Marketing
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
7.11. - 15.11., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 16 Ustd. 60 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

Die folgenden Module können sowohl einzeln als auch zusammenhängend gebucht werden.

Personalmanagement
Der effiziente und wirtschaftliche Einsatz des Faktors Arbeit spielt in jedem Unternehmen eine wichtige Rolle. Aus diesem Grund steigen die Anforderungen an die Personalarbeit - sie erhält eine neue Qualität. Der Kurs wendet sich an Interessenten, die praxisorientierte Kenntnisse erwerben wollen, um sich gezielt auf diesem Gebiet weiterzubilden.
Die Module beinhalten die relevanten aktuellen Themen im Personalmanagement. Sie sind einzeln oder gesamt belegbar.

E 53 005 M Personalmanagement - Modul 1 - Personalbeschaffung
Mit der Personalbeschaffung wird die Bereitstellung des notwendigen Personals für das Unternehmen gesichert. Die Festlegung eines geeigneten Beschaffungsweges und eine professionelle Bewerberauswahl sind die wichtigsten Voraussetzungen, um ein wirtschaftlich sinnvolles Ergebnis zu erreichen.
Inhalt: Beschaffungswege - Bewerbungsunterlagen - Vorstellungsgespräch - Eignungstests - Entscheidung
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
28.11. - 29.11., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 8 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

E 53 006 M Personalmanagement - Modul 2 - Personalentwicklung
Der Unternehmenserfolg ist abhängig von der fachlichen und persönlichen Kompetenz des Personals. Welche Personalentwicklungsmaßnahmen notwendig sind, hängt von der Unternehmensstrategie und dem individuellen Bedarf der Mitarbeiter ab.
Inhalt: Mitarbeiterbildung und Mitarbeiterförderung sowie deren Möglichkeiten - Organisationsentwicklung
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
5.12. - 6.12., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 8 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

E 53 007 M Personalmanagement - Modul 3 - Arbeitsverhältnis
In der betrieblichen Praxis sind während des gesamten Arbeitsverhältnisses, von der Anbahnung bis zur Beendigung, wichtige Aspekte zu berücksichtigen. Darüber hinaus sind die Mitwirkungsrechte des Betriebsrates zu beachten.
Inhalt: Anbahnung - Arbeitsvertrag - Teilzeit- und Befristungsmöglichkeiten - Elternzeit - Arbeitszeugnis - Beendigung
Bitte 3 Euro für Kopien mitbringen.
12.12. - 13.12., Mo., Di., 17 - 20.15 Uhr / 8 Ustd. 33 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Silvia Weber, Diplomkauffrau (FH)

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Zertifikate

An der Volkshochschule können Sie internationale und deutschlandweit anerkannte Zertifikate erwerben.
Fragen Sie in den Fachbereichen!

Weiterbildung im Beruf / Aufstiegsfortbildung mit IHK-Abschluss

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Martina Schmuntzsch	Telefon: 123-6025
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6003
Anmeldung / Service:		123-6000

HINWEIS:
Bitte beachten Sie, dass bei den mehrsemestrigen Kursen eine schriftliche Anmeldung erforderlich ist.

E 56 001 M **Ausbildung der Ausbilder/-innen (IHK-Abschluss)**

Der Kurs vermittelt die aktuellen berufs- und arbeitspädagogischen Kenntnisse auf der Grundlage des gültigen Rahmenstoffplanes für die Ausbildung der Ausbilder. Mit dem IHK-Abschluss erhalten die Teilnehmer/-innen die Fähigkeit zur Ausbildung von Auszubildenden gemäß Berufsbildungsgesetz.
Kursinhalte: Allgemeine Grundlagen - Planung der Ausbildung - Mitwirkung bei der Einstellung von Auszubildenden - Ausbildung am Arbeitsplatz - Förderung des Lernprozesses - Ausbildung in der Gruppe - Abschluss der Ausbildung.
Über die Prüfungszugangsvoraussetzungen informieren Sie sich bitte im Fachbereich.
Die Kursgebühr kann in zwei Raten bezahlt werden.

7.10. - März 2012, Fr., 16 - 19.15 Uhr, Sa., 8 - 13 Uhr / 80 Ustd.	321 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7	Dozententeam

E 56 101 M **Geprüfter Fachkaufmann/Geprüfte Fachkauffrau für Büromanagement (IHK-Abschluss)**

Diese Ausbildung trägt verstärkt den veränderten technischen Anforderungen im Bereich Sekretariat Rechnung. Der IHK-Abschluss ist Voraussetzung für eine qualifizierte und eigenverantwortliche Tätigkeit in Verwaltungen, Sekretariaten und Büros. Die wirtschaftlichen und organisatorischen Themen werden ergänzt mit der Ausbildung in aktuellen IT-Systemen und persönlicher Kompetenz.
Inhalt: Arbeitsmethodik - Volkswirtschaft und Betriebswirtschaft - Personalwirtschaft - Arbeitsrecht - Informations- und Büromanagement - Informations- und Kommunikationssysteme - Protokollführung - Texterstellung - Textformulierung.
Über die Zulassungsvoraussetzungen für die IHK-Prüfung informieren Sie sich bitte persönlich/telefonisch im Fachbereich.
Ein 30,5 %iger Zuschuss zu den Lehrgangskosten nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) ist möglich.
Die Kursgebühr kann in monatlichen Raten bezahlt werden.

ab 10.10.2011 (Dauer: 4 Semester bis ca. Juni 2014)	
Mo., Mi., 17.30 - 20.45 Uhr, Sa., 8.30 - 13.30 Uhr (Sa., 1 mal/Monat) / 610 Ustd.	2098 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7	Dozententeam

E 56 351 M **Industriefachwirt/-in (IHK-Abschluss)**

Dieser Kurs ist geeignet für kaufmännische Mitarbeiter/-innen, die sich für höhere Positionen in Industrieunternehmen qualifizieren wollen und nach der Ausbildung bzw. mehrjähriger Berufspraxis eine anerkannte Weiterbildung anstreben. Industriefachwirte qualifizieren sich damit zum beruflichen Aufstieg in Positionen des mittleren Managements.
Inhalte: Volks- und betriebswirtschaftliche Grundlagen - Elektronische Datenverarbeitung - Informations- und Kommunikationstechniken - Betriebliche Organisation und Unternehmensführung - Jahresabschluss - Finanzierung und Steuern - Kosten- und Leistungsrechnung - Personal-, Produktions-, Material- und Absatzwirtschaft - Recht - Berufs- und Arbeitspädagogik (Ausbildereignungs-Prüfung).
Hinweis zur Ausbildung Industriefachwirt/- in (IHK):
Die Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung ist in den Lehrgang integriert. Falls Sie diese Prüfung bereits abgelegt haben, ermäßigt sich die Gebühr und verringert sich die Stundenzahl.
Über die Zugangsvoraussetzungen informieren Sie sich bitte persönlich/telefonisch im Fachbereich.
Ein 30,5 %iger Zuschuss zu den Lehrgangskosten nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) ist möglich.
Die Kursgebühr kann in monatlichen Raten gezahlt werden.
ab 6.9.2011 (bis ca. März 2013)
Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr, Sa., 8.30 - 13.30 Uhr (Sa., ca. 1 mal/Monat) / 640 Ustd. 2202 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

E 56 501 M **Wirtschaftsfachwirt/-in (IHK-Abschluss)**

Diese Aufstiegsfortbildung eröffnet viele Möglichkeiten für eine persönliche Karriereplanung. Die Inhalte und Ziele der Aufstiegsfortbildung sind branchen- und fachübergreifend konzipiert und auf die betriebliche Praxis abgestimmt. Dabei werden Besonderheiten des Handels, der Industrie- und Dienstleistungsunternehmen in gleicher Weise berücksichtigt. Lehrgangsinhalte: Volkswirtschaftslehre und Betriebswirtschaftslehre, Recht und Steuern, Unternehmensführung, Marketing und Vertrieb, Führung und Zusammenarbeit
Ein 30,5 %iger Zuschuss zu den Lehrgangskosten nach dem Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (AFBG) ist möglich.
Die Kursgebühr kann in monatlichen Raten gezahlt werden.
ab 5.9.2011 (bis ca. März 2013)
Mo., Do., 17.30 - 20.45 Uhr, Sa., 8.30 - 13.30 Uhr (Sa., ca. 1 mal/Monat) / 640 Ustd. 2202 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dozententeam

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

ANSPRECHPARTNER

Fachliche Beratung:
Grit Kind — Telefon: 123-6021

Sachbearbeitung: — Telefon: 123-6003
Anmeldung / Service: — 123-6000

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

Di. und Do. 10 - 12.30 und 13.30 - 18 Uhr oder nach Vereinbarung,
Zimmer 115

THEMENBEREICHE

PC-GRUNDKURSE / STANDARDANWENDUNGEN **328**
Windows Grundkurse 328
Word 329
Excel 330
PowerPoint 331
Access 332
Outlook 333

KURSE FÜR AKTIVE SENIORINNEN UND SENIOREN **334**
PC-Einsteigerkurse und Aufbaukurse 334
Multimediakurse 336
Internet- und Handykurse 337

PC-AUFBAUKURSE **339**
Microsoft Office-Aufbaukurse und Umsteigerkurse 339
Windows, Datenmanagement, Dokumentenverwaltung 342
Projektplanung mit Microsoft Projekt 344

PC-SPEZIALKURSE **344**
Programmierung, Netzwerke 344
Computer Aided Design - CAD 346
Automatisierungstechnik (SPS) 347

LINUX **348**

MULTIMEDIA **349**
Grafiksoftware 349
Bildbearbeitung 350
Mac-Kurse 355

INTERNET, KOMMUNIKATION **352**
Internetprogrammierung, Webseitenerstellung 352
Internet im Alltag, Web2.0 355
Sicherheit im Internet 356
Digitales Fernsehen 357

SAP UND ANDERE KAUFMÄNNISCHE PC-ANWENDUNGEN **358**
SAP-Kurse 358
Vorbereitung auf kaufmännische Abschlüsse 359

HINWEISE:
Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Die Gebühr dafür ist im Kursentgelt enthalten. Das gilt nicht für die Seniorenkurse und Kurse mit bis zu 3 Unterrichtseinheiten. In einigen Kursen haben Sie die Gelegenheit, Ausgabematerialien gegen Erstattung der Kosten zu erwerben. Ihr Kursleiter weist Sie darauf hin.



Bei diesen Kursen ist begleitendes Kursmaterial im Kursentgelt enthalten.



Zur Datensicherheit
Beachten Sie bitte, dass eigene Datenträger nur nach Absprache mit dem Kursleiter mitgebracht und keine Daten oder Programme von VHS-Computern kopiert werden dürfen.

Haftungsausschluss
Gemäß unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen Pkt. 8 übernimmt die Volkshochschule Leipzig keine Haftung für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl an mitgebrachten Computern oder anderen persönlichen Gegenständen.

Förderungsmöglichkeiten
Informieren Sie sich bei der Bundesagentur für Arbeit über Möglichkeiten einer individuellen Förderung.

Firmenkurse
Für Firmen, Behörden und Verbände bieten wir auf Anfrage maßgeschneiderte Schulungsangebote - individuelle Kursinhalte und Termine (auch als Inhouseschulung), insbesondere zu folgenden Themen:

Computerschreiben
- Computerschreiben
- PC-Betriebssysteme
- Office-Anwendungen
- Programmierung
- Lokale Netze
- Internetanwendungen
- Webseitengestaltung
- Bürokommunikation
- Multimediale Anwendungen
- Printmedien
- Macintosh (nur Inhouse)

Günstige Softwarepreise
Kursteilnehmer/-innen an einer Schulung im Bereich Beruf/EDV können Softwareprodukte von Microsoft, Adobe, Corel und anderen zu günstigen „Studentenpreisen" erwerben. Fragen Sie Ihren Dozenten bzw. Ihre Dozentin.

Zusätzliche Kurse
Auf unserer Internetseite www.vhs-leipzig.de können Sie sich über eventuelle Zusatzangebote informieren.

Xpert - der Europäische Computer Pass (ECP)



Der Europäische Computer Pass Xpert ist ein europaweit anerkanntes EDV-Zertifikat. Die Kurse der VHS Leipzig orientieren sich an den Lehrplänen dieses Computerpass-Systems. Ihre Ansprechpartnerin im Fachbereich Berufliche Bildung ist Grit Kind, Tel. 123 6021. Die Volkshochschule Leipzig besitzt den Status „Anerkannte Prüfungsvolkshochschule des Sächsischen Volkshochschulverbandes e. V.". Die Prüfungen erfolgen in Kooperation mit der Prüfungszentrale Hannover.

Bitte beachten Sie auch unsere Computerkurse in Grünau (Programmbereich 7.1) und Paunsdorf (Programmbereich 7.2).

PC-Grundkurse, Standardanwendungen

ANSPRECHPARTNER

Fachliche Beratung:	Grit Kind	Telefon: 123-6021
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6003
Anmeldung / Service:		123-6000

Windows Grundkurse

Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs

Dieser Kurs dient dem ersten Einstieg in die Arbeit mit dem PC und dem Betriebssystem Windows. Er ist ebenso geeignet für Wiedereinsteiger oder zur Auffrischung und Festigung der Kenntnisse. Die im Kurs vermittelten Kenntnisse und Fertigkeiten sind Voraussetzung für das spätere Arbeiten mit Anwendungsprogrammen, z. B. mit Textverarbeitung.

Inhalte: Funktionsweise und Leistungsmerkmale eines PC, Bedienung der Benutzeroberfläche, System starten und beenden, Aufbau des Windows Desktop, Startmenü und Taskleiste, Objekte und Fenster, Einstellungen der Systemsteuerung, Datenträger- und Dateisystem, Verwalten von Dateien, Ordnern und Objekten, Nutzung des Internets.

Der Kurs ist auch für Nutzer des Betriebssystems Windows Vista geeignet.

E 60 001 K **Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs**



5.9. - 9.9., Mo. bis Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

E 60 002 K **Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs**



17.9. - 25.9., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

E 60 003 K **Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs**



26.9. - 5.10., Mo., Mi., Fr., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

E 60 004 K **Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs**



10.10. - 14.10., Mo. bis Fr., 13 - 16.15 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

E 60 005 K **Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs**



14.11. - 25.11., Mo., Fr., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

E 60 006 K **Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs**



5.12. - 14.12., Mo., Mi., Fr., Mo., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

E 60 008 K **Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs**



16.1. - 25.1., Mo., Mi., Do., Mo., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

E 60 009 K **Grundlagen Windows 7 - Einsteigerkurs**



28.1. - 5.2., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 102 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

Microsoft Word

Nutzer/-innen der Office-Version 2007 können alternativ die Kurse zu Word 2010 nutzen und umgekehrt.

Textverarbeitung mit Word 2007 und 2010
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows
Inhalt: Grundlagen der Textverarbeitung, Gestaltung und Bearbeitung von Texten, Formatieren, Speichern, Drucken, Textkorrekturen, Sonderzeichen, Tabstopps, Tabellenarbeit

E 60 101 K **Textverarbeitung mit Word 2010**



5.9. - 14.9., Mo., Mi., Fr., Mo., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

E 60 102 K **Textverarbeitung mit Word 2007**



17.9. - 25.9., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Fischer

E 60 103 K **Textverarbeitung mit Word 2007**



4.10. - 13.10., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

E 60 104 K **Textverarbeitung mit Word 2010**



17.10. - 21.10., Mo. bis Fr., 8 - 11.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Ferienkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

E 60 105 K **Textverarbeitung mit Word 2010**



24.10. - 28.10., Mo., Di., Do., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Fischer

E 60 106 K **Textverarbeitung mit Word 2010**



1.11. - 10.11., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

E 60 107 K **Textverarbeitung mit Word 2007**



28.11. - 7.12., Mo., Mi., Fr., Mo., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

E 60 108 K **Textverarbeitung mit Word 2010**



4.1. - 12.1., Mi., Fr., Mo., Mi., Do., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

E 60 109 K **Textverarbeitung mit Word 2010**



28.1. - 5.2., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

Microsoft Excel

Nutzer/-innen der Office-Version 2007 können alternativ die Kurse zu Excel 2010 nutzen und umgekehrt.

Tabellenkalkulation mit Excel 2007 und 2010
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows
Inhalt: Grundlagen der Tabellenkalkulation, Gestaltung von Tabellen, Funktionen und Berechnungen, einfache Grafiken und Diagramme, Verwendung des Funktionsassistenten

E 60 201 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**



6.9. - 15.9., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

E 60 202 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**



10.10. - 14.10., Mo. bis Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

E 60 203 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2007**



17.10. - 21.10., Mo. bis Fr., 8 - 11.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Ferienkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

E 60 204 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2007**



12.11. - 20.11., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

E 60 205 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**



21.11. - 25.11., Mo. bis Fr., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Christine Fischer

E 60 206 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**



12.12. - 19.12., Mo., Mi., Fr., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

E 60 207 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**



3.1. - 12.1., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

E 60 208 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2010**



14.1. - 22.1., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

E 60 209 K **Tabellenkalkulation mit Excel 2007**



30.1. - 6.2., Mo., Mi., Fr. Mo., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Wolfram Meyer

Microsoft PowerPoint

Nutzer/-innen der Office-Version 2007 können alternativ die Kurse zu PowerPoint 2010 nutzen und umgekehrt.

Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2007 und 2010
PowerPoint bietet die Möglichkeit, über die Gestaltung von Folien Präsentationen oder Vorträge visuell zu unterstützen.
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Erstellen von verschiedenen Folienarten, Handhaben von Folien in den verschiedenen Ansichten des Programms, Nutzung verschiedener Designs, Folienmaster und Foliensortierung effektiv für die Präsentation einsetzen, Organigramme aufbauen, Schrifteffekte gestalten, Animationseffekte verwenden, Bildschirmpräsentationen aufbauen

E 60 301 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2007**



12.9. - 21.9., Mo., Mi., Fr., Mo., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

E 60 302 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2010**



1.11. - 10.11., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

E 60 304 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2007**



10.12. - 18.12., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

E 60 305 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2010**



4.1. - 11.1., Mi., Fr., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

E 60 306 K **Präsentationsgrafiken mit PowerPoint 2010**



13.2. - 17.2., Mo. bis Fr., 8 - 11.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Ferienkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

E 60 307 K NEU **Präsentationen für private Feste gestalten**

Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Im Kurs lernen Sie die Möglichkeiten der Präsentationssoftware PowerPoint kennen, um diese zur Gestaltung von Bildschirmpräsentationen für private Feierlichkeiten oder für ein Jubiläum in einem Verein einzusetzen. Verwenden Sie das Fotoalbum, fügen Sie eigene Fotos ein oder nutzen Sie selbstlaufende Präsentationen für die Darstellung von Erlebnissen und Ereignissen, mit denen Sie ihre Gäste begeistern.
22.11. - 25.11., Di., Do., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

Microsoft Access

Nutzer/-innen der Office-Version 2007 können alternativ die Kurse zu Access 2010 nutzen und umgekehrt.

Datenverwaltung mit Access 2007 und 2010

Access ist die anspruchsvollste Anwendung aus dem MS Office Paket und bietet umfangreiche Tools zur Erstellung nutzerspezifischer Datenbanken.
Voraussetzung: fundierte Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows, Erfahrungen im Umgang mit Excel-Tabellen empfehlenswert
Inhalt: Grundlagen der Datenbankarbeit, Datenbankentwurf, Erstellen einer Datenbank, Verknüpfungen, Daten erfassen, speichern, sortieren, abfragen, einfache Berechnungen, Gestaltung von Formularen und Berichten

E 60 401 K **Datenverwaltung mit Access 2010**



22.9. - 30.9., Do., Fr., Di., Do., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. 122 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

E 60 402 K **Datenverwaltung mit Access 2010**



5.11. - 13.11., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 117 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

E 60 403 K **Datenverwaltung mit Access 2007**



4.1. - 13.1., Mi., Fr., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. 122 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

E 60 404 K **Datenverwaltung mit Access 2010**



18.2. - 26.2., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 117 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

Microsoft Outlook

Outlook aus MS-Office
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Sie lernen die Informationszentrale von MS-Office kennen. Microsoft Outlook ermöglicht, effektiv Termine zu verwalten, Terminserien zu planen, Adressen und Kontakte für den Versand von E-Mails, für Serienbriefe und Etiketten verwenden, Aufgabenliste erfassen, Aufgaben an andere Nutzer übertragen, Journal als Protokoll nutzen, Nachrichten kennzeichnen, Autosignaturen, Verteilerlisten anlegen, Nachrichten beantworten, weiterleiten, Dateien an Nachrichten anhängen.

E 60 501 K **Outlook aus MS-Office**
19.9. - 23.9., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 77 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

E 60 502 K **Outlook aus MS-Office**
9.11. - 14.11., Mi., Fr., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 77 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 25.600 EUR (oder 51.200 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 03 41-71 00 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu

LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 03 41-4 92 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

Bitte beachten Sie, dass im Entgelt für die nachfolgenden Kurse keine Teilnahmebescheinigung enthalten ist.

PC-Einsteigerkurse und Aufbaukurse

PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7
Der Kurs wendet sich vorwiegend an alle Älteren, die Interesse am Umgang mit dem PC haben, bisher aber noch keine oder wenig Gelegenheit dazu hatten. Sie erlernen die grundlegenden Fertigkeiten im Umgang mit dem PC und dem Betriebssystem Windows. Mit diesem Kurs wird die Grundlage zu weiterführenden Kursen wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation oder Internet geschaffen.
Nutzer von Windows Vista sollten die Kurse für Windows 7 wählen.

E 61 001 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
26.9. - 12.10., Mo., Mi., Fr., 8.30 - 11.45 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

E 61 002 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
1.11. - 22.11., Di., Do., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Herbert Thiel

E 61 003 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
4.1. - 18.1., Mi., Fr., Mo., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

E 61 004 K **PC-Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
8.2. - 22.2., Mi., Fr., Mo., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Herbert Thiel

Grundkurs Notebookbedienung für Senioren
Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen gedacht, die sich ihr erstes Notebook (Laptop) angeschafft haben. Bringen Sie dieses zum Kurs bitte unbedingt mit. Die Teilnehmer/-innen lernen, wie ein Notebook-PC äußerlich aufgebaut ist und wie man Tastatur und Touchpad benutzt. Der Schwerpunkt liegt auf den vielen Funktionstasten.
Sie erhalten auch eine Kurzeinführung in das Betriebssystem Windows.
Achtung: Dieser Kurs ist kein Ersatz für den vollständigen PC-Einsteigerkurs mit Windows 7.

E 61 006 K **Grundkurs Notebookbedienung für Senioren**
7.11. - 11.11., Mo., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

E 61 007 K **Grundkurs Notebookbedienung für Senioren**
16.1. - 20.1., Mo., Mi., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 15 Ustd. 72 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Notebook - Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7
Der Kurs wendet sich vorwiegend an alle Älteren, die Interesse am Umgang mit dem PC haben, bisher aber noch keine oder wenig Gelegenheit dazu hatten. Sie erlernen die grundlegenden Fertigkeiten im Umgang mit dem PC und dem Betriebssystem Windows. Mit diesem Kurs wird die Grundlage zu weiterführenden Kursen wie Textverarbeitung, Tabellenkalkulation oder Internet geschaffen.
Nutzer von Windows Vista sollten die Kurse für Windows 7 wählen.
Bringen Sie bitte Ihr Notebook zum Kurs mit.

E 61 008 K **Notebook - Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
7.9. - 21.9., Mi., Fr., Mo., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

E 61 009 K **Notebook - Einsteigerkurs für Senioren mit Windows 7**
28.11. - 12.12., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

E 61 010 K **PC-Aufbaukurs für Senioren**
Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die bereits Kenntnisse am PC haben und diese auffrischen und vertiefen möchten. Dies ist kein Einsteigerkurs.
Inhalte: Auffrischung der Kenntnisse zu Windows unter Berücksichtigung der verschiedenen Versionen. Grundlagen der Erstellung von Dokumenten wie Brief mit Bild sowie Erstellung von Tabellen mit Anwendung einfacher Grundfunktionen. Weiterhin werden Grundkenntnisse zu Internet, E-Mail und Electronic Banking vermittelt. (Achtung: Aufgrund des geringen Stundenumfangs ist dies kein vollständiger Ersatz für die Grundkurse zu Word und Excel, sondern nur eine Konzentration auf einfache Anwendungen).
28.11. - 12.12., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 28 Ustd. 113 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

E 61 011 K **Sicher im Computeralltag: Kopieren und Einfügen von Text und Dateien**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
In diesem Kurs erfahren Sie anhand praktischer Beispiele, wie Sie mit Maus oder Tastatur Texte und Dateien markieren, kopieren, verschieben und wieder einfügen. So lernen Sie z. B., wie die Dateien von Ihrem Rechner auf einen USB-Stick kopieren, oder wie Sie Texte aus dem Internet oder aus anderen Dokumenten in Ihre Textverarbeitung übernehmen.
Der Kurs ist als Ergänzung zum PC-Einsteigerkurs für Senioren gedacht und soll dazu befähigen, noch effektiver mit Windows und mit Anwendungsprogrammen umzugehen.
14.12. - 16.12., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

E 61 012 K **Installation und Deinstallation von Programmen - Seniorenkurs**
Voraussetzung: Sie haben einen Windows-Einsteigerkurs besucht, trauen sich aber bisher keine Programminstallation zu.
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Programme erfolgreich installieren und wieder von Ihrem Rechner entfernen. Sie werden Schritt für Schritt durch verschiedene Installationen geführt und erfahren dabei, wie und wo sich Programme auf dem Computer einquartieren.
19.12., Mo., 8 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Computerclub für Senioren
Nutzen Sie die PC-Technik der VHS zum selbständigen Üben und Wiederholen, treffen Sie sich mit Gleichgesinnten zum Erfahrungsaustausch. Kenntnisse am PC müssen schon vorhanden sein. Ein fachkundiger Ansprechpartner begleitet die Veranstaltungen. Ein späterer Einstieg im Semester ist jederzeit möglich.

E 61 013 K **Computerclub für Senioren**
6.9. - 17.1., Di., 9 - 10.30 Uhr / 20 Ustd. 50 EUR
10 Termine im Semester, in der Regel 14-täglich
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

E 61 014 K **Computerclub für Senioren**
6.9. - 17.1., Di., 11 - 12.30 Uhr / 20 Ustd. 50 EUR
10 Termine im Semester, in der Regel 14-täglich
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

Multimediakurse

E 61 201 K **Bilder verwalten und präsentieren mit Picasa - Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Picasa ist eine hervorragende, kostenlose Bildverwaltungssoftware, die dazu noch rudimentäre Bildbearbeitungsfunktionen enthält. Die Teilnehmer/-innen lernen, wie Sie Bilder in Picasa hinzufügen, ordnen und bearbeiten und wie Sie Ihre Bilder anschließend in einer Diashow auf dem PC, als Film oder im Internet präsentieren.
Sie können Ihr eigenes Notebook zum Kurs mitbringen.
18.10. - 27.10., Di., Do., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

E 61 202 K **Grundlagen der Bildbearbeitung mit Corel Photo-Paint - Seniorenkurs**
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Aufbau von Bilddateien, Dateitypen, Scannen, Bewertung der Qualität, Anpassung der Bilder an die Ausgabe (Druck, Bildschirm), Veränderung von Farben, Helligkeiten, Bildmontage, Freistellen von Bildteilen, Beschriftung, Kolorieren von Graustufen, Verwendung von Filtern, Druck
Die Anwendung der Techniken auf andere Bildbearbeitungsprogramme, u. a. Photoshop, ist problemlos möglich.
6.12. - 22.12., Di., Do., 8.30 - 12.45 Uhr / 30 Ustd. 121 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

E 61 203 K **Gestaltung eines persönlichen Fotobuches - Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows und mit einem Textverarbeitungsprogramm
Inhalt: Seit einiger Zeit bieten Unternehmen im Internet an, die eigenen Fotos in Form eines gebundenen Buches drucken zu lassen. Den Kunden wird dazu via Internet eine eigens dafür vorbereitete Software zur individuellen Buchgestaltung zur Verfügung gestellt. In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit diverser Fotobuchsoftware. Sie erfahren, welchen Gestaltungsgrundlagen man folgen sollte, wie Bildvorlagen optimiert werden, wie man Texte und Bilder effektvoll arrangiert und wie man eine perfekte Druckvorlage für das ganz individuelle Fotobuch zusammenstellt. Wer möchte, kann am Ende des Kurses sofort für das erstellte Fotobuch einen Druckauftrag auslösen.
Bitte bringen Sie zum Kurs, wenn vorhanden, Ihre persönlichen Fotos auf einem USB-Stick mit, mit der höchst möglichen Auflösung!
12.1. - 13.1., Do., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

E 61 204 K **DVDs und CDs brennen mit Nero Express - Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
In diesem Kurs erhalten Sie eine kompakte Einführung in das Brennen von CDs/DVDs mit Nero Express. Sie lernen, CDs/DVDs zu kopieren, Daten- und Musik- CDs/DVDs zu erstellen und diese mit Nero Express zu brennen.
Die Kursteilnehmer/-innen erhalten eine CD mit Anleitungen und den aktuellen Nero-Updates.
4.1., Mi., 8 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 20 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

E 61 205 K **Scannen von Dokumenten, Bildern und Dias - Seniorenkurs**
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows
Für die Weiterverarbeitung von Dokumenten, Bildern und Dias ist es unerlässlich, schon beim Einscannen alles richtig zu machen, so dass es später nicht zu bösen Überraschungen kommt. In diesem Kurs lernen Sie deshalb, wie Sie Ihre wertvollen Dokumente, Bilder und Dias optimal einscannen, indem Sie die richtige Auflösung wählen, Farbverfälschungen korrigieren sowie schärfen oder glätten.
Sie können gern Ihren eigenen Scanner mit Installations-Datenträger oder Notebook mitbringen.
9.1. - 11.1., Mo., 8 - 12.15, Mi., 8 - 12.15 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Internet- und Handykurse

Erster Einstieg ins Internet für Senioren
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows
Inhalt: Das Internet - was ist das? Provider und Online-Dienste, der Browser - das Fenster zum World Wide Web, Suchmaschinen, Surfen im Internet, Kommunikation

E 61 301 K **Erster Einstieg ins Internet für Senioren**
26.9. - 28.9., Mo., Mi,. 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

E 61 302 K **Erster Einstieg ins Internet für Senioren**
14.12. - 16.12., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

E 61 303 K **Erster Einstieg ins Internet für Senioren**
30.1. - 1.2., Mo., Mi., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

E 61 304 K **Bilder und andere Dateien erfolgreich per E-Mail versenden - Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet, E-Mail-Adresse sollte vorhanden sein
Dateien per E-Mail zu verschicken ist manchmal gar nicht so leicht. Da passiert es schon einmal, dass die E-Mail nicht gesendet werden kann oder beim Empfänger partout nicht ankommen will. Oder zwar ankommt - aber ohne Anhang. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Bilder und andere Dateien erfolgreich an eine E-Mail anhängen, welche Fallstricke dabei lauern und wie man sie umgeht.
10.1. - 12.1., Di., Do., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

E 61 305 K **Dateien aus dem Internet herunterladen - Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Texte und Dateien aus dem Internet, so z. B. Bilder, Musik, Videos, Programme und Dokumente, auf Ihrem Rechner abspeichern. Sie erfahren, welche Wege zum „Download" führen und welche Klippen Sie dabei umschiffen müssen. Und Sie werden merken, dass das gar nicht so schwer ist.
23.1. - 25.1., Mo., Mi., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 32 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

E 61 306 K **E-Mails senden und empfangen mit Windows Live Mail - Seniorenkurs**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, E-Mail-Adresse sollte vorhanden sein
Windows Live Mail ist ein komfortables und leicht zu bedienendes E-Mail-Programm, mit dem das Verwalten Ihrer E-Mails wesentlich einfacher vonstatten geht als über die Weboberfläche Ihres E-Mail-Anbieters. In diesem Kurs lernen Sie ganz praktisch, wie Sie Ihre E-Mail-Adresse in Windows Live Mail einrichten, E-Mails senden und empfangen und ein Adressbuch anlegen. Sie erhalten zudem eine CD mit der aktuellen Version von Windows Live Mail. Sie können gern Ihr Notebook mitbringen.
24.1. - 26.1., Di., Do., 8 - 12.15 Uhr / 10 Ustd. 40 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Hilfe - ich habe ein Handy! - Seniorenkurs
Sie haben Probleme mit Ihrem neuen Handy? Scheitern Sie daran, eine Telefonnummer zu speichern oder eine SMS zu versenden?
Kommen Sie mit Ihrem Handy - wir erklären Ihnen, wie Sie es bedienen und lösen Ihre Anwendungsprobleme.
Bringen Sie bitte neben Ihrem Handy (mit voll geladenem Akku) die Bedienungsanleitung, PIN- und PUK-Codes und die SIM-Karte mit.

E 61 307 K **Hilfe - ich habe ein Handy! - Seniorenkurs**
6.10., Do., 8 - 11.15 Uhr / 4 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kay Danker

E 61 308 K **Hilfe - ich habe ein Handy! - Seniorenkurs**
20.1., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 4 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kay Danker

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Von Arabisch bis Walisisch ...

und viele weitere Sprachen „dazwischen" können Sie in Ihrer Volkshochschule erlernen.

Unsere Sprachkurse finden Sie ab Seite 239.

Microsoft Office-Aufbaukurse und Umsteigerkurse

HINWEIS:
Die folgenden Kurse beziehen sich auf das Programmpaket Office Professional 2007 bzw. 2010. Fragen zu älteren Office-Versionen können ebenfalls beantwortet werden.

E 62 001 K **Workshop Word für Windows**
Voraussetzung: Grundkenntnisse und praktische Erfahrungen bei der Arbeit mit Word
Besuchen Sie den Workshop und stellen Sie Ihre Fragen, die sich aus Ihrer täglichen Arbeit mit dem Programm Word ergeben. Außerdem erfahren Sie im Kurs praktische Tipps zur effektiven Arbeit mit umfangreichen Textdokumenten, zum Handhaben von Tabellen und Tabstopps und zum Erstellen von thematischen Inhaltsübersichten. Probleme oder Fragen zu den Themen „Serienbriefe erstellen" und „Stichwortregister für eine Textdatei aufbauen" können im Kurs bearbeitet werden.
19.12. - 21.12., Mo. bis Mi., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 77 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

Aufbaukurs Excel
Voraussetzung: Sie haben bereits mit Excel gearbeitet oder einen Excel-Grundkurs besucht.
Inhalt: Tipps und Tricks für das Handhaben umfangreicher Tabellen am Bildschirm und für den komfortablen Ausdruck, absolute Zelladressen und Formeln über mehrere Tabellen erstellen, Datenbanken auswerten, Pivot-Tabellen erstellen und mit drag and drop gestalten, Wenn-Funktion benutzen, Mustervorlagen effektiv nutzen, Makros mit dem Makrorecorder aufzeichnen, eigene Symbolleisten anlegen

E 62 002 K **Aufbaukurs Excel**
14.11. - 18.11., Mo., Di., Do., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

E 62 003 K **Aufbaukurs Excel**
6.2. - 10.2., Mo., Di., Do., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 85 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

E 62 004 K **Excel für Fortgeschrittene: VBA - Visual Basic für Applikationen - Einführung**
Voraussetzung: fundierte Kenntnisse zu Excel
Inhalt: Sprachelemente der Programmierung wie Variablen, Konstanten und deren Geltungsbereiche, Datentypen, Strukturelemente wie Sequenz, Selektion und Iteration, Funktionen und Prozeduren, Erstellen einer interaktiven Benutzeroberfläche für den Datenzugriff auf Tabellen
13.12. - 20.12., Di., Do., Fr., Mo., Di., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. 106 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Simon Lange

E 62 005 K **Word und Excel gemeinsam nutzen**
Voraussetzung: sichere Grundkenntnisse in Word und Excel
Inhalt: Serienbriefe zu Adressen aus einer Exceldatei erstellen, Etiketten zu Artikeldaten einer Excelliste, Berechnungen einer Exceltabelle in ein Word-Briefdokument einfügen
16.2. - 17.2., Do., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

E 62 006 K **Effektive Datensuche in Tabellen mit Excel**
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel
Inhalt: Datenbankfunktionen im Programm Excel benutzen, um umfangreiche Listen zu durchsuchen und nach unterschiedlichen Kriterien auszuwerten, Teilergebnisse erstellen, Suchergebnisse gliedern, Spezialfilter verwenden für besondere Auswertungsmöglichkeiten
2.11. - 4.11., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

E 62 007 K **Praktische Nutzung der Wenn-Funktion in Excel**
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel
Inhalt: spezielle Funktionen in Excel zum Berechnen von Provisionen oder Rabattbeträgen für Verkäufer oder Kunden kennen lernen, mit Sverweis-Funktion, Wenn-Funktion mit logischer Verknüpfung und den Funktionen ZählenWenn und SummeWenn arbeiten
3.1. - 5.1., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

E 62 008 K **Diagramme mit Excel**
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel
Inhalt: Passende Diagrammtypen für die darzustellenden Daten auswählen, Diagramme erstellen, Diagramme professionell formatieren, Spezielle Diagrammarten einsetzen, Dynamische Diagramme nutzen, Diagramme mit Sekundärachsen, Trendlinien, Excel-Diagramme in der Office-Umgebung: PowerPoint, Access, Word
12.11. - 13.11., Sa., So., 8 - 11.15 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

E 62 009 K **Aufbaukurs PowerPoint**
Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Präsentationsgrafiken mit PowerPoint“ oder entsprechende Vorkenntnisse
Inhalt: Präsentationen für Vorträge erstellen und gestalten, Vorlagen und Designs aus dem Programm nutzen, Folienmaster handhaben, eigene Präsentationsvorlagen erstellen, Präsentationen miteinander verknüpfen, Handzettel für komfortablen Ausdruck verwenden, mit interaktiven Schaltflächen arbeiten, Animationseffekte für ausgewählte Objekttypen einrichten, Präsentationen in verschiedenen Formaten veröffentlichen (für CD, für Web), Diagramme in Folien einfügen, mit vorhandenen Daten arbeiten und gestalten
13.2. - 14.2., Mo., Di, 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

E 62 010 K NEU **Animationen und interaktive Elemente mit PowerPoint**
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows. Grundkenntnisse in PowerPoint sind von Vorteil.
Inhalt: Lassen Sie Ihre Präsentationen lebendig werden. Dieser Kurs widmet sich ganz den Animationen und interaktiven Elementen im Powerpoint. Sie lernen alle Funktionen des Programms kennen, die sich für die Erstellung von bewegten Sequenzen oder Spielen nutzen lassen. Dazu gehören u. a. die benutzerdefinierte Animation von Objekten, das Einfügen und Verwenden von Schaltflächen, Hyperlinks und Triggern. Sie werden im Kurs eigene animierte Grußkarten und Spiele erstellen, die Sie dann beispielsweise an Freunde und Familie per E-Mail verschicken können.
19.11. - 27.11., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Wochenendkurs, zweimal Sonnabend/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Jördis Dörner, Dipl.-Ing. für Medientechnik

E 62 011 K NEU **PowerPoint-Karaoke (Workshop)**
Voraussetzung: Sie haben bereits mit PowerPoint gearbeitet oder einen PowerPoint-Kurs besucht.
Thema: Nachdem man die technischen Möglichkeiten des Programms PowerPoint kennengelernt hat, ist man nicht am Ziel, sondern am Anfang: Wie bunt darf die Präsentation werden? Wie schnell? Wie laut? Der Workshop bietet einige theoretische Überlegungen, bevor jeder einzelne Teilnehmer gefragt ist, seine Vorstellung einer guten Präsentation für das berufliche oder studentische Umfeld vorzustellen.
Inhalt: Aus Amerika kommt ein „Spiel" der mittleren Management-Etage zu uns; PowerPoint-Karaoke. Man bekommt eine fremde Präsentation vorgesetzt und muss daraus das Beste machen. Dabei lernen wir durch Best Practice- (und Worst Practice-) Beispiele von anderen. In der „Lostrommel" befinden sich Präsentationen von Studenten, Diplomanden und börsennotierten Aktiengesellschaften.
5.1., Do., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

E 62 012 K **Office 2010 - Umstieg, der sich lohnt**
Voraussetzung: anwendungsbereite Grundkenntnisse in den Programmen Word 2003 und Excel 2003
Inhalt: Im Kurs lernen Sie die neue Benutzeroberfläche der Versionen 2007 bzw. 2010 kennen. Sie gestalten Texte und Tabellen mit der neuen Wordversion und erstellen Formeln, Funktionen und Diagramme mit der neuen Excelversion.
13.9. - 15.9., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Alexandra Knorn

E 62 013 K NEU **Effektiver Umstieg auf Office 2010 - Praxisorientierte Vermittlung der Neuerungen in Word 2010**
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und anwendungsbereite Kenntnisse im Programm Word 2003 oder Word 2000
Sie lernen die neue Office-Benutzeroberfläche kennen und bearbeiten mit der Dozentin folgende Themen: Dokumentansicht anpassen, Formatvorlagen anwenden, Standard-Formatvorlage individuell anpassen, Text suchen und ersetzen, Rechtschreib- und Grammatikfehler korrigieren, Tabulatoren einfügen, Tabelle einfügen sowie bearbeiten und formatieren, Tabellenüberschriften verwenden, Text in Tabelle umwandeln und umgekehrt, Übersicht über die verschiedenen Schnellbausteine, Deckblatt-Schnellbaustein erstellen und einsetzen, Kopf- und Fußzeile einfügen, einfach Hoch- und Querformate mischen, Seitenlayout anpassen, Inhaltsverzeichnisse einfügen, Serienbrief Schritt für Schritt anwenden, Etiketten erstellen.
27.9., Di., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

E 62 014 K NEU **Effektiver Umstieg auf Office 2010 - Praxisorientierte Vermittlung der Neuerungen in Excel 2010**
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und anwendungsbereite Kenntnisse im Programm Excel 2003 oder Excel 2000
Sie lernen die neue Office-Benutzeroberfläche kennen und bearbeiten mit der Dozentin folgende Themen: Formatierungen analog Excel 2003, bedingte Formatierung zuweisen und Regeln anwenden, Tabelle formatieren und filtern, neue Möglichkeiten beim Sortieren, Formeln mit strukturierten Verweisen.
29.9., Do., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

E 62 015 K NEU **Effektiver Umstieg auf Office 2010 - Praxisorientierte Vermittlung der Neuerungen in Outlook 2010**

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und anwendungsbereite Kenntnisse im Programm Outlook 2003 oder Outlook 2000

Sie lernen die neue Office-Benutzeroberfläche kennen und bearbeiten mit der Dozentin folgende Themen: Outlook einrichten, Ansicht individuell anpassen, Ansichten auf andere Ordner übernehmen, E-Mails senden und Signatur einrichten, Unterhaltungsansicht als Arbeitserleichterung, QuickSteps, Regeln einrichten, Abwesenheitsassistent und Optionen einrichten, weitere Verbesserungen bei der Sofortsuche, Farbkategorien anwenden und zur Nachverfolgung kennzeichnen, Besprechungsanfragen und Kalenderberechtigungen anwenden, Kalenderansichten nutzen, mit Aufgaben arbeiten, Arbeiten mit den Kontakten, Outlook-Datendateien nutzen.

4.10., Di., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

E 62 016 K NEU **Effektiver Umstieg auf Office 2010 - Praxisorientierte Vermittlung der Neuerungen in PowerPoint 2010**

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und anwendungsbereite Kenntnisse im Programm PowerPoint 2003 oder PowerPoint 2000

Sie lernen die neue Office-Benutzeroberfläche kennen und bearbeiten mit der Dozentin folgende Themen: Entwurfsvorlagen nutzen und anpassen, bestehende Folien übernehmen, Folienlayouts anwenden, eine Präsentation in der Gliederungsansicht erstellen, Formen einfügen, Formen mit Effekten gestalten, eigene Formen gestalten, Bilder bearbeiten, Smartcards entdecken, mit Animationen arbeiten, Bilder und Animationen wirkungsvoll einsetzen, Videos integrieren, Folienmaster und Design erstellen

6.10., Do., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 25 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

Windows, Datenmanagement, Dokumentenverwaltung

6

Windows aufräumen und säubern

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows XP/Vista/7

Mit der Zeit sammeln sich viele überflüssige Dateien auf dem Computer, der Festplattenspeicher schrumpft beständig und Windows startet immer langsamer - das muss nicht sein. In diesem Kurs lernen Sie zunächst, wo Sie die nicht benötigten Dateien finden und wie Sie diese bequem in einem Vorgang löschen, wie Sie den Systemstart Ihres Windows wieder beschleunigen und damit gleichzeitig die Systemstabilität erhöhen. Sie erhalten zudem eine CD mit nützlichen Säuberungsprogrammen (Freeware).

E 62 101 K **Windows aufräumen und säubern**

2.11., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

E 62 102 K **Windows aufräumen und säubern**

27.1., Fr., 8 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

E 62 103 K **Virtuelle Maschinen erstellen mit MS Virtual PC**

Voraussetzung: Die Teilnehmer/-innen müssen sicher im Umgang mit Windows 7/XP/Vista sein, z. B. die Installation von Programmen beherrschen.
Virtuelle Maschinen eignen sich hervorragend zum sicheren Surfen im Internet oder zum Ausprobieren neuer Software und Systemeinstellungen. Microsoft bietet mit Virtual PC eine kostenlose Möglichkeit, solche Maschinen zu erstellen und zu nutzen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Virtual PC installieren, eine virtuelle Maschine erstellen und welche lizenzrechtlichen Bestimmungen Sie zu beachten haben. Sie erhalten zudem eine Programm-CD und eine Liste kompatibler Gastsysteme.
17.1. - 19.1., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 37 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

E 62 104 K **Ein Notfall-Windows auf dem USB-Stick einrichten und nutzen**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows 7/Vista/XP
Ist Ihr Windows von einem Virus befallen oder startet nicht mehr, hilft nur noch der Techniker - oder Ihr mit einem Notfall-Windows ausgestatteter USB-Stick.
Sie erhalten in diesem Kurs ein Notfall-Windows für Ihren USB-Stick und lernen ganz grundlegend, wie Sie von diesem USB-Stick Ihren Rechner starten und anschließend Viren entfernen und Daten retten können.
Bitte bringen Sie Ihren USB-Stick mit einer Mindestgröße von 1 GB mit. Dieser Kurs ist auch geeignet für mit TrueCrypt verschlüsselte Festplatten.
25.10. - 27.10., Di., Do., 17 - 20.10 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

E 62 105 K **SkyDrive, HiDrive, SmartDrive - Online-Datenhaltung im Überblick**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Begriffe wie Cloud Computing, Onlinefestplatten und Online-Backup rücken für den normalen Computeranwender immer mehr ins Rampenlicht. Der Kurs gibt einen kurzen Überblick auf aktuelle Nutzungsmöglichkeiten zum Thema Online-Datenhaltung. Sie können gern Ihren eigenen Notebook-PC mitbringen.
2.11. - 4.11., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 48 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 André Exner

E 62 106 K **Daten im Internet speichern und synchronisieren - mit Dropbox**

Voraussetzung: Die Teilnehmer/-innen müssen sicher im Umgang mit Windows sein und bereits im Internet surfen. Grundlegende Englischkenntnisse sollten ebenfalls vorhanden sein.
Inhalt: Dropbox ist ein Dienst, um auf einfache Weise wichtige Daten im Internet zu sichern oder mit anderen Menschen zu teilen. Das Programm läuft nicht nur auf Windows, sondern u. a. auch auf Linux, MacOS, iPhone/iPad, Android und Blackberry, sodass Sie von fast jeder Plattform aus auf Ihre Daten zurückgreifen können. Verändern sich Daten, werden sie automatisch auf jedem angeschlossenen Gerät synchronisiert. Schließlich bietet Dropbox auch eine Versionierung, so dass immer der Rückgriff auf ältere Versionen eines Dokuments möglich ist.
6.2. - 8.2., Mo., Mi., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Projektplanung mit MS Projekt

E 62 201 K **Grundlagen MS Project 2007 - Erfolgreiches Planen und Verwalten von Projekten**



Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows und mit Word
Die Planung und Umsetzung von Projekten stellt hohe Anforderungen an alle Projektbeteiligten. Im Kurs sollen die Grundlagen von MS Project vermittelt werden. Die Teilnehmer/-innen lernen ein Projekt zu planen und beispielsweise durch eine Veränderung der Ressourcenzuweisung steuernd einzugreifen und tagesaktuell zu überwachen.
Inhalte: Grundlegende Einführung in das Projektmanagement, Werkzeuge von MS Project, Projektphasen, Prozesse und Planung, Projektanalyse, Kapazitätsabgleich, Tabellen, Masken, Ansichten, Filter, Projektverfolgung: Aktualisierung, Termine, Kosten, Projektauswertung: Berichtswesen, Ansichten, Berichte, Individuelle Programmanpassungen
6.2. - 10.2., Mo. bis Fr., 17 - 21.05 Uhr / 25 Ustd. 144 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

PC-SPEZIALKURSE

Programmierung, Netzwerke

Kurse zur Internetprogrammierung finden Sie unter der Überschrift „Internet, Kommunikation".

Vom Problem zum Programm - der Einstieg in die Welt des Programmierens
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Wie komme ich von einem Problem zu einem Programm? - Wie muss das Problem aufbereitet werden, um ein Programm zu erstellen und welche Hilfsmittel gibt es hierfür? Solche oder ähnliche Fragen stehen im Mittelpunkt eines jeden Anfängers, der sich mit der Programmierung eines PCs beschäftigt. Die Erfahrungen zeigen, dass gerade den Anfängern die Algorithmierung Schwierigkeiten bereitet. Vermittelt werden Kenntnisse über die Technologie, Ablaufstrukturen und Darstellungsmittel von Algorithmen als Voraussetzung für die Programmierung. Einfache alltägliche Prozesse werden algorithmiert und in eine gängige Programmiersprache umgesetzt. Der Kurs ist auch für Schüler und Studenten sehr gut geeignet.

E 63 001 K **Vom Problem zum Programm - der Einstieg in die Welt des Programmierens**
7.10. - 9.10., Fr., 17 - 21.05, Sa., 8 - 12.15, So., 8 - 12.15 Uhr / 15 Ustd. 65 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

E 63 002 K **Vom Problem zum Programm - der Einstieg in die Welt des Programmierens**
30.1. - 3.2., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

E 63 003 K **Programmieren in Visual C++ 2008**

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Kenntnisse in der Algorithmierung sind vorteilhaft.
Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Programmiersprache VC++2008. Es ist eine neue, objektorientierte Programmiersprache, die sich an die bekannte Sprache C++ anlehnt. Besonderes Augenmerk wird aber auf die objektorientierte Programmierung gelegt. Dabei spielen folgende Aspekte eine große Rolle:
- Was sind Objekte?
- Wie werden Objekte erzeugt?
- Wie erstelle ich Klassen und wie gehe ich damit um?

Nach einem kurzen Überblick über die Entwicklungsumgebung werden die Grundlagen der Programmierung behandelt. Anhand vieler praktischer Beispiele wird der Umgang mit Objekten Schritt für Schritt erläutert. Im Kurs entwickeln die Teilnehmer/-innen ein Bankprogramm, mit dem Ein- und Auszahlungen realisiert sowie Kontodaten abgefragt werden können.
17.10. - 28.10., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

E 63 004 K **Programmieren in Visual C# 2008**

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, Kenntnisse in der Algorithmierung sind vorteilhaft.
Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Programmiersprache VC# 2008. Es ist eine neue, objektorientierte Programmiersprache, die sich an die bekannte Sprache C++ anlehnt. Besonderes Augenmerk wird aber auf die objektorientierte Programmierung gelegt. Dabei spielen folgende Aspekte eine große Rolle:
- Was sind Objekte?
- Wie werden Objekte erzeugt?
- Wie erstelle ich Klassen und wie gehe ich damit um?

Nach einem kurzen Überblick über die Entwicklungsumgebung werden die Grundlagen der Programmierung behandelt. Anhand vieler praktischer Beispiele wird der Umgang mit Objekten Schritt für Schritt erläutert. Im Kurs entwickeln die Teilnehmer/-innen ein Bankprogramm, mit dem Ein- und Auszahlungen realisiert sowie Kontodaten abgefragt werden können.
7.11. - 18.11., Mo., Mi., Fr., Mo., Do., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

E 63 005 K **Programmieren mit Java**

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, Kenntnisse in der Algorithmierung sind vorteilhaft.
Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Programmiersprache Java. Java ist eine bewährte Programmiersprache, die sich an die bekannte Sprache C++ anlehnt. Besonderes Augenmerk wird auf die objektorientierte Programmierung gelegt. Dabei spielen folgende Aspekte eine große Rolle:
- Was sind Objekte?
- Wie werden Objekte erzeugt?
- Wie erstelle ich Klassen und wie gehe ich damit um?

Nach einem kurzen Überblick über die Entwicklungsumgebung von Eclipse werden die Grundlagen der Programmierung behandelt. Anhand vieler praktischer Beispiele wird der Umgang mit Objekten Schritt für Schritt erläutert. Im Kurs entwickeln die Teilnehmer/-innen ein Bankprogramm, mit dem Ein- und Auszahlungen realisiert sowie Kontodaten abgefragt werden können.
5.12. - 16.12., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

E 63 006 K **Programmieren mit Visual Basic 2008**

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows, Kenntnisse in der Algorithmierung sind vorteilhaft.
Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Programmiersprache VB 2008. Es ist eine neue, objektorientierte Programmiersprache, die sich an die bekannte Sprache Visual Basic anlehnt. Besonderes Augenmerk wird aber auf die objektorientierte Programmierung gelegt. Dabei spielen folgende Aspekte eine große Rolle:
- Was sind Objekte?
- Wie werden Objekte erzeugt?
- Wie erstelle ich Klassen und wie gehe ich damit um?

Nach einem kurzen Überblick über die Entwicklungsumgebung werden die Grundlagen der Programmierung behandelt. Anhand vieler praktischer Beispiele wird der Umgang mit Objekten Schritt für Schritt erläutert. Im Kurs entwickeln die Teilnehmer/-innen ein Bankprogramm, mit dem Ein- und Auszahlungen realisiert sowie Kontodaten abgefragt werden können.

16.1. - 27.1., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Manfred Stellert

E 63 101 K **TCP/IP-Netzwerke**

Voraussetzung: fundierte Kenntnisse zu Windows oder Unix/Linux
Inhalt: Netzwerktopologien, OSI-Referenzmodell, Paketstruktur, Ports, Sockets, Adressierung, Routing, Bridging, Switching, Subnetting

24.1. - 26.1., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

Computer Aided Design - CAD

CAD-Grundlagen mit AutoCAD 2009

Kleine Teilnehmergruppe (max. 10 TN).
Zielgruppe: Ingenieure, Techniker, Technische Zeichner, Mitarbeiter in Planungsbüros.
Voraussetzung: technisches Grundwissen, sicherer Umgang mit dem PC unter Windows
AutoCAD-Kenntnisse werden heute für Technische Zeichner, Ingenieure und Mitarbeiter in Planungsbüros nahezu überall vorausgesetzt. Der Kurs vermittelt die grundlegenden Voraussetzungen zur praktischen Nutzung von AutoCAD anhand der Version 2009 nach dem Prinzip „Verstehen und Anwenden". An erster Stelle steht das Verstehen des wesentlichen Unterschieds zwischen dem herkömmlichen Technischen Zeichnen und CAD. Dieses Verständnis ist die wichtigste Voraussetzung für das erfolgreiche Arbeiten mit CAD. Nach einer Einführung in die Arbeitsumgebung von AutoCAD 2009 wird das exakte Zeichnen und Ändern von Objekten unter Nutzung der dazu von AutoCAD zur Verfügung gestellten Werkzeuge erlernt. Weiterhin werden behandelt: Layertechnik und Objekteigenschaften, Textstile und Text, Schraffuren, Blöcke, Arbeiten mit Modell- und Papierbereich, Bemaßungsstile und Bemaßungen.

E 63 201 K **CAD-Grundlagen mit AutoCAD 2009**



20.9. - 11.10., Di., Fr., Di., Do., Di., Fr., Di., 17 - 21.05 Uhr / 35 Ustd. 167 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lothar Rödiger, Dipl.-Ing. für Maschinenbau

E 63 202 K **CAD-Grundlagen mit AutoCAD 2009**



19.11. - 4.12., Sa., So., 8 - 13.15 Uhr / 35 Ustd. 167 EUR
Wochenendkurs, dreimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lothar Rödiger, Dipl.-Ing. für Maschinenbau

E 63 204 K NEU **AutoCAD 2009 - Grundlagen der 3D-Modellierung**
Die 3D-Modellierung ist die konsequente Weiterführung des Grundgedankens von AutoCAD:
Ein computerinternes Modell beschreibt mathematisch exakt die Geometrie eines Werkstücks oder Objekts und liefert die Plattform für die maschinelle Weiterverarbeitung der Daten.
Layouts (Zeichnungen) werden mit Hilfe von Ansichtsfenstern im Papierbereich automatisch generiert. 2D-„Modelle" sind jedoch mit schwerwiegenden Mängeln und Einschränkungen behaftet, die eben diese maschinelle Weiterverarbeitung der Geometriedaten stark einschränken.
Die Volumenmodellierung eröffnet völlig neue Möglichkeiten für Konstruktion und Layout:
- Einsatz BOOLEscher Operationen für die Erzeugung und den „Zusammenbau" von Geometrien,
- vielfältige Methoden der Volumenkörpergenerierung (z. B. Extrusion, Rotation, Sweeping),
- automatische Ermittlung von Flächen und Volumina, von Schwerpunkten und Massendaten,
- automatische Zeichnungsgenerierung (Trennung sichtbare/unsichtbare Körperkanten, Schnitte),
- nahezu fotorealistische Präsentation von Modellen.

Der Kurs soll ein grundlegendes Verständnis des Arbeitens mit 3D-Modellen und der sich ergebenden Möglichkeiten sowie elementare praktische Fähigkeiten vermitteln.
6.1. - 20.1., Fr., Mo., Mi., Fr., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 35 Ustd. 146 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Lothar Rödiger, Dipl.-Ing. für Maschinenbau

Automatisierungstechnik - SPS

E 63 301 K Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS) - Grundkurs STEP®7
Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Verständnis für die Programmiersprache STEP®7 unter Anwendung der Programmiersoftware WINSPS S7 V2.x, Realisierung kleiner Automatisierungsprogramme in strukturierter Programmierung.
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows, günstig: Grundwissen in der Automatisierungstechnik
Zielgruppe: Techniker, Meister, Auszubildende des Handwerks und der Industrie, technisch Interessierte
Inhalt: Installieren des WINSPS S7 FUP Editors mit Befehlskatalog und Einführung in die Programmier- und Simulationssoftware. Darstellung der Möglichkeiten einer strukturierten SPS-Programmierung am praktischen Beispiel. Entwurf einfacher SPS-Programme für praxisorientierte Problemlösungen unter Anwendung von Merkern, Zähl- und Zeitfunktionen, u. a. Abarbeitung und Test der erstellten Programme in der Simulation des Automatisierungsgerätes SIMATIC® S7 300 oder kompatibler Steuerungen. Demonstration einer Prozesssimulation mit selbst erstellten SPS-Programmen zur realitätsnahen Erprobung der Automatisierungsprojekte.
14.1. - 22.1., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 126 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Werner Schellenberg, Dipl.-Ing. für Informationselektronik

E 63 302 K Speicherprogrammierbare Steuerungen (SPS)
Workshop STEP®7 - SIMATIC® S7 300
Voraussetzung: Grundwissen zur Programmiersprache STEP®7 (gemäß Kurs E 63 702 K), Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Ziel: sicherer Umgang mit einem SIMATIC® S7 300 kompatiblen Automatisierungsgerät, Verdrahtung, Inbetriebnahme und Test kleinerer Automatisierungslösungen
Zielgruppe: Techniker, Meister, Auszubildende des Handwerks und der Industrie, technisch Interessierte
Inhalt: Vorstellung der verschiedensten Komponenten SIMATIC®-S7-300-kompatibler Steuerungen. Aufbau, Verdrahten und Konfigurieren des Automatisierungsgerätes. Herstellung der Verbindung zum Programmiergerät über Ethernet- oder MPI-Adapter. Anwendung einfacher SPS-Programme zur Steuerung von Aktoren und Auswertung von Sensoren an praktischen Modellen. Diagnose und Fehlersuche mit WINSPS S7 V2.x. Vorstellung des Programms EasyShow zur Bedienung und Visualisierung des Prozesses.
23.1. - 25.1., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Werner Schellenberg, Dipl.-Ing. für Informationselektronik

Linux

Die unterschiedlichen Kursentgelte sind durch verschiedene Mindestteilnehmerzahlen begründet.

Einführung in das Betriebssystem Linux
Voraussetzung: Kenntnisse am PC
Linux ist ein freies und quelloffenes Betriebssystem, das sich in den letzten Jahren zu einer stabilen und erfolgreichen Plattform für viele Einsatzgebiete entwickelt hat. Die Einführung erklärt die Installation und die Einrichtung eines Linux-Systems auf einem PC. Weiterhin werden Schritte beim Arbeiten mit Linux erklärt, die sich sowohl auf die grafische Benutzerschnittstelle, als auch auf die kommandozeilenorientierte Shell beziehen.

E 64 001 K **Einführung in das Betriebssystem Linux**
26.9. - 28.9., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

E 64 002 K **Einführung in das Betriebssystem Linux**
26.11. - 27.11., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 10 Ustd. 45 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

E 64 011 K **Linux-Aufbaukurs**
Voraussetzung: Besuch des Kurses „Einführung in das Betriebssystem Linux" oder entsprechende Kenntnisse
Der Linux-Aufbaukurs beschäftigt sich vornehmlich mit administrativen Aufgaben der Verwaltung des Betriebssystems und dessen Aufbau. Dabei werden das Bootkonzept, die Steuerung von Prozessen, die Möglichkeiten der Softwareverwaltung, grundlegende Netzwerkeinstellungen und die Kernelkonfiguration näher erläutert. Auch die Verwendung der Shell (bash) findet dabei wieder Berücksichtigung.
6.12. - 8.12., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

E 64 021 K **Linux im Netzwerk**
Voraussetzung: Besuch der Kurse „Einführung in das Betriebssystem Linux" und „Linux-Aufbaukurs"
Inhalt: Linux ist ein Netzwerkbetriebssystem. Aus diesem Grund bietet es eine Reihe von Diensten an, die den Aufbau und die Administration eines Computernetzwerkes ermöglichen. Dieser Kurs führt Sie in die Arbeit eines Linux-Servers ein, mit dem Sie sowohl Windows-PC als auch Linux/UNIX-Workstations bedienen können. Anhand von praktischen Beispielen lernen Sie, wie man Linux z. B. als Datei- und Druckserver (Samba) oder als Server für Internetdienste (FTP, WWW) einrichten und konfigurieren kann. Zusätzliche Hinweise zu Netzwerk-Infrastruktur- (Router, DNS) und Sicherheitsdiensten (Proxy, Firewall) vervollständigen die Thematik.
14.1. - 15.1., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 10 Ustd. 53 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

E 64 031 K **Die Shell bash - Programmierung Teil 1**
Voraussetzung: Kurs „Einführung in das Betriebssystem Linux“ oder entsprechende Kenntnisse
Inhalt: Die Shell ist zum Beispiel für die Konfiguration von Linux und für Routineaufgaben unersetzlich. Im ersten Teil werden neben vielen Shellkommandos vertiefende Themen der Shell behandelt: Variable, Aliase, interne und externe Kommandos sowie Quoting, Ein- und Ausgabeumlenkung, Pipeline und Kommandosubstitution. Weiterhin wird der Aufbau und das Programmieren von Shellskripten erläutert und durch Übungen vertieft. Ablaufsteuerung wie bedingte Ausführung oder Schleifen werden ebenso behandelt wie die Ein- und Ausgabe, Parameterübergabe und Exitstatus.
11.10. - 13.10., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 10 Ustd. 65 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

E 64 032 K **Die Shell bash - Programmierung Teil 2**
Voraussetzung: Kurs „Die Shell bash - Programmierung Teil 1“
Inhalt: Im 2. Teil des Kurses werden die Fehlersuche in Shellskripten sowie spezielle Shellkommandos wie trap, let, eval und xargs behandelt sowie das Programmieren von Funktionen und der Aufbau der Dateien zur Steuerung der Shell. Das Thema „Reguläre Ausdrücke“ wird anhand der Kommandos grep und sed besprochen und es wird auf die zeitgesteuerte Ausführung von Shellskripten eingegangen. Beispiele und Übungen vertiefen den Stoff.
Beide Kurse versetzen die Teilnehmer/-innen auch in die Lage, die Systemskripte von Linux zu verstehen und bei Bedarf zu modifizieren.
10.12. - 11.12., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 10 Ustd. 65 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Winfried Höna

Grafiksoftware

E 65 001 K **Grafikprogramm CorelDraw**
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Bildschirmeinrichtung, Grundformen von Objekten und ihre Veränderung, Umrissgestaltung, Farbenlehre, Füllung von Objekten, Effekte, Positionier- und Zeichenhilfen, Technisches Zeichnen, Textgestaltung, Einbeziehung von Fotos, Layouten von Visitenkarten, Plakaten, Einladungen, Broschüren u. ä., Druck
Die Anwendung der Techniken auf andere Vektorgrafikprogramme ist problemlos möglich.
Der Kurs beinhaltet keine Arbeit mit Photo-Paint.
5.12. - 16.12., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

E 65 002 K **Grafikprogramm Illustrator**
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Bildschirmeinrichtung, Grundformen von Objekten und ihre Veränderung, Umrissgestaltung, Farbenlehre, Füllung von Objekten, Effekte, Positionier- und Zeichenhilfen, Technisches Zeichnen, Textgestaltung, Einbeziehung von Fotos, Layouten von Visitenkarten, Plakaten, Einladungen, Broschüren u. ä., Druck
Die Anwendung der Techniken auf andere Vektorgrafikprogramme ist problemlos möglich.
8.11. - 24.11., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

Desktop-Publishing mit Adobe InDesign CS4
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows
Adobe InDesign ist eines der führenden Layoutprogramme. In diesem Kurs lernen Sie die Funktionen und die Philosophie von Adobe InDesign kennen. Anhand von praktischen Aufgaben wird vermittelt, wie mit Rahmen, Musterseiten, Ebenen, Formatvorlagen, Schrift und Texten sowie Bildern und Grafiken umgegangen wird. Begleitend bietet das Seminar einen Überblick über die Grundlagen des Desktop-Publishing.

E 65 003 K **Desktop-Publishing mit Adobe InDesign CS4**
13.9. - 29.9., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kilian Plath

E 65 004 K **Desktop-Publishing mit Adobe InDesign CS4**
21.11. - 2.12., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kilian Plath

E 65 005 K **Adobe InDesign - Workshop**
Der InDesign-Workshop baut auf dem VHS-Kurs „Desktop-Publishing mit Adobe InDesign" auf. In diesem Kurs wird das Arbeiten an praktischen Beispielen vertieft. Es geht weniger um das Vermitteln neuen Wissens, sondern um das Anwenden bereits gewonnener Erfahrungen mit dem Programm. Die Kursteilnehmer/-innen erstellen unter Anleitung Publikationen für den Printbereich und haben hier die Möglichkeit, auf Fragen zum Programm praxisnahe Antworten zu erhalten. In diesem Übungskurs lernen Sie zudem, wichtige Funktionen des Programms optimal zu nutzen sowie wiederkehrende Arbeiten in der täglichen Layoutproduktion zu automatisieren.
30.1. - 3.2., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 77 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Kilian Plath

Bildbearbeitung

Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop
Voraussetzung: Kenntnisse am PC/Mac und sicherer Umgang mit dem Betriebssystem
Inhalt: Aufbau von Bilddateien, Dateitypen, Anpassung der Bilder an die Ausgabe (Druck, Bildschirm), Veränderung von Farben, Helligkeiten, Bildmontage, Freistellen von Bildteilen, Einbau von Effekttexten, Verwenden von Ebenen, Erzeugung effektvoller Bitmapgrafiken durch Verfremdung mittels Filter, Druck
Sie können gern einen Laptop (PC oder Mac) mit Adobe Photoshop zum Kurs mitbringen.

E 65 006 K **Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop**
31.8. - 14.9., Mi., Fr., Mo., Mi., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

E 65 007 K **Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop**
24.10. - 7.11., Mo., Mi., Fr., Mi., Fr., Mo., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

E 65 008 K **Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop**
10.1. - 26.1., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 126 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

Die folgenden vier Kurse sind als Aufbaukurse zur professionellen Bildbearbeitung gedacht. Sie können auf unseren VHS-PC arbeiten oder Sie bringen Ihren eigenen Laptop (PC oder Mac) mit Adobe Photoshop zum Unterricht mit.
Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop
Wer alle vier Kurse bucht, erhält auf den letzten einen Rabatt von 50 %. Dies gilt nur beim Zustandekommen aller vier Kurse - siehe unsere AGB.

E 65 009 K **Bildbearbeitung - Aufbaukurs 1**
Inhalt: Arbeit mit Ebenen: Ebenenmasken, Ebeneneffekte, Füllebenen, Anpassungsebenen, Blendenkorrektur, Bildentzerrung, Bildmontage
31.1., Di., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

E 65 010 K **Bildbearbeitung - Aufbaukurs 2**
Inhalt: Arbeit mit Kanälen: alpha-Kanäle, Kanalberechnungen, Anpassen
2.2., Do., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

E 65 011 K **Bildbearbeitung - Aufbaukurs 3**
Inhalt: Workshop Textgestaltung und Texteffekte in der Bildbearbeitung
7.2., Di., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

E 65 012 K **Bildbearbeitung - Aufbaukurs 4**
Inhalt: Automatisierung (Aktionen, Katalogisierung), Ex-/Importe, Arbeit mit Effektfiltern
9.2., Do., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 29 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Herbert Schulz

E 65 013 K **Erfolgreich Fotos verkaufen über Online-Bildagenturen**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows und mit dem Internet, günstig sind Grundkenntnisse der digitalen Bildbearbeitung. Eine Digitalkamera (mindestens 8 Megapixel) sollte zum Kurs mitgebracht werden.
Inhalt: Sie fotografieren gern? Wohin mit dem ganzen Bildmaterial? Könnte eine Bildagentur Fotos von mir benötigen? Wie erstelle ich gute „Stockfotos"? Wie müssen die Fotos bearbeitet sein? Welche Voraussetzungen müssen akzeptable Stockfotos erfüllen? Wie nehme ich eine effektive Archivierung der Fotodateien vor? Wie muss ich die Fotos verschlagworten, damit Sie online gefunden werden? Welche Online-Bildagenturen gibt es und wie lade ich die Fotos zu den Bildagenturen hoch? Wie kann ich damit gutes Geld verdienen?
Ziel dieses Kurses ist es, perfekt inszenierte und bearbeitete Fotos zu erstellen, um sie bei Bildagenturen hochzuladen und zu vermarkten. Dies erfordert spezielles Wissen im Bereich der Fotografie, der professionellen Bildbearbeitung sowie im Umgang mit dem Medium Internet.
Der zweite Kurstermin findet im eigenen Studio der Dozentin, eingeteilt in Kleingruppen zu je max. 3 TN, am 7.12. oder 8.12. statt. Die Einteilung der Gruppen erfolgt zu Kursbeginn am 6.12.2011.
6.12. - 15.12., Di., Mi., Do., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 156 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

Mac-Kurse in Zusammenarbeit mit der Medienstiftung der Sparkasse Leipzig

Mac-Grundlagenkurs
Dieser Kurs soll eine Heranführung an den Mac-Computer (Apple) mit dem hauseigenen Betriebssystem Mac OS X darstellen. Im Kurs werden die Grundkenntnisse im Umgang mit Hard- und Software vorgestellt. Diese können dann am eigenen Arbeitsplatz geübt und vertieft werden. Gerade im Hinblick auf professionelle Audio- und Video-Software ist der Mac unverzichtbar bzw. Voraussetzung.
Inhalte: Mouse/Tastatur-Bedienung und Tastenkürzel, Systemeinstellungen und Konfiguration des Macs, Arbeitsabläufe am Mac, mitgelieferte Software und Software von Drittanbietern

E 65 200 K **Mac-Grundlagenkurs**
24.10. - 25.10., Mo., Di., 18 - 21.15 Uhr / 8 Ustd. 53 EUR
medienCampus, Poetenweg 28, 04155 Leipzig Gerd Marczinzik, Technischer Objektleiter

E 65 201 K **Mac-Grundlagenkurs**
9.1. - 10.1., Mo., Di., 18 - 21.15 Uhr / 8 Ustd. 53 EUR
medienCampus, Poetenweg 28, 04155 Leipzig Gerd Marczinzik, Technischer Objektleiter

Internetprogrammierung, Webseitenerstellung

Einen Kurs zur Internetprogrammierung mit der Programmiersprache Java finden Sie unter der Überschrift „PC-Spezialkurse".

Webseiten-Erstellung - HTML
Voraussetzungen: Kenntnisse am PC und sicherer Umgang mit Windows, Erfahrung im Umgang mit dem Internet
Inhalt: Die Hypertext-Sprache als Grundlage für Webseiten, Aufbau und Struktur einer Webseite, Einbinden von Texten, Bildern und einfachen Frames, Erstellen von Verweisen (Links), Übungen mit Erstellen von HTML-Dateien über einen Texteditor

E 66 001 K **Webseiten-Erstellung - HTML**
5.9. - 9.9., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

E 66 002 K **Webseiten-Erstellung - HTML**
17.9. - 18.9., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Kunze

E 66 003 K **Webseiten-Erstellung - HTML**
17.10. - 21.10., Mo., Mi., Fr., 8 - 11.15 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Als Ferienkurs für Schüler ab 14 Jahren sehr gut geeignet.
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

E 66 004 K **Webseiten-Erstellung - HTML**
7.11. - 11.11., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

E 66 005 K **Webseiten-Erstellung - HTML**
7.1. - 8.1., Sa., So., 8 - 13 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Wochenendkurs
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

E 66 006 K **Webseiten-Erstellung - HTML**
30.1. - 3.2., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

E 66 007 K **Webseiten-Erstellung - CSS**
Voraussetzungen: Sie haben bereits mit HTML gearbeitet oder den Kurs Webseiten-Erstellung - HTML besucht.
Thema: Eine Vielzahl neuer Möglichkeiten eröffnet sich dem Web-Designer mit der Einbindung von Cascading Style Sheets (CSS) in die bekannte HTML-Struktur. CSS ersetzt nicht HTML, sondern ergänzt es. Das HTML-Dokument wird durch CSS leichter und exakter zu formatieren.
Inhalt: CSS; Schriftformate, Farbsysteme, das Prinzip der Kaskadierung, Vererbung von Formaten, das Rahmen- und Boxenmodell, die neuen Möglichkeiten der Webseiten-Gestaltung. Die Erstellung der HTML-Seiten mit CSS erfolgt über einen Text-Editor.
21.11. - 25.11., Mo., Mi., Fr., 18 - 21.10 Uhr / 12 Ustd. 63 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

E 66 008 K **Webseiten-Erstellung - JavaScript**
Voraussetzungen: Sie haben bereits mit HTML und CSS gearbeitet oder die Kurse Webseiten-Erstellung - HTML und Webseiten-Erstellung - CSS besucht.
Thema: Eine Vielzahl neuer Möglichkeiten eröffnet sich dem Web-Designer mit Dynamic HTML. In die bekannte HTML-Struktur werden neben CSS-Formatierungen nun auch JavaScript-Beispiele eingebunden, welche die Möglichkeiten einer Website um die Faktoren Dynamik und Interaktion erweitern.
Inhalt: DHTML, CSS, JavaScript; Menüs und Formulare, Schreiben eigener Funktionen, Popup-Fenster, Beispiele einer leichten Passwortabfrage und eines Umrechners. Die Erstellung der HTML-Seiten erfolgt über einen Text-Editor.
13.12. - 15.12., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 44 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

E 66 009 K **Webseiten-Erstellung (Workshop)**
Voraussetzungen: Sie haben bereits mit HTML, CSS und ein wenig JavaScript gearbeitet oder die Kurse Webseiten-Erstellung (Teile 1-3) besucht.
Thema: Was fängt man mit dem Wissen in HTML, CSS und JavaScript an? Wie sieht eine attraktive Website aus?
Inhalt: Wir betrachten professionelle Websites und lernen von den Fehlern anderer, unter den Gesichtspunkten Ästhetik, Barrierefreiheit, Code-Validität. Wir setzen uns gemeinsam ein Gestaltungs-Ziel und versuchen in der Gruppe mit unseren Mitteln, dieses Ziel zu erreichen. Dieser Workshop ist ergebnisoffen. Gern können auch eigene Webprojekte vorgestellt werden.
21.1., Sa., 8 - 13 Uhr / 6 Ustd. 34 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Fabian Williges

E 66 010 K **Grundlagen PHP/MySQL zur Webseitenerstellung**
Voraussetzung: Sie haben bereits mit HTML gearbeitet oder den Kurs Webseiten-Erstellung (HTML) besucht.
Inhalt: Eine Einführung in PHP, Programmieren im Internet, Grundlagen und Voraussetzungen, serverseitige Programmierung und Tools, Grundstrukturen und wichtige Elemente, Einbeziehung einer MySQL-Datenbank, Anwendungsbeispiele: Formularauswertung, Gästebuch, Counter, modulare Webseiten u. a.
10.1. - 20.1., Di., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Kunze

E 66 011 K NEU **Grundlagen PHP**
Voraussetzung: Sie haben bereits mit HTML gearbeitet oder den Kurs Webseiten-Erstellung (HTML) besucht.
Inhalt: Systematische Vermittlung der PHP-Grundlagen anhand von Beispielen für häufig wiederkehrende Programmieraufgaben, Aufbau und Struktur von PHP-Projekten (MVC), Hinweise zu weiterführenden Beispielen, Tutorials und Literatur
Auf Wunsch kann für 5 Euro ein Manuskript zum Kurs erworben werden.
29.11. - 8.12., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klemens Hübner

E 66 012 K NEU **Datenbankentwicklung mit PHP und MySQL**
Voraussetzung: Sie haben bereits erste Erfahrungen mit PHP oder einen der PHP-Grundlagenkurse besucht.
Inhalt: Am Beispiel einer Buchdatenbank werden alle grundlegenden Elemente für die Nutzung von MySQL mit PHP vermittelt. Beginnend bei der Datenbankplanung, über das Design, die Optimierung und schließlich die Realisierung der Datenbank werden alle Schritte intensiv besprochen und mittels PHP umgesetzt. Besonderer Wert wird dabei auf die Allgemeingültigkeit der gezeigten Techniken gelegt, sodass diese auch in anderen Projekten nutzbar sind.
24.1. - 2.2., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klemens Hübner

6

E 66 013 K **Webauftritt mit Typo3**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet
Inhalt: Prinzip eines Content Management Systems (CMS), Aufbau von Typo3, Zusammenspiel von Vorlagen und Typoscript, Nutzung eines Typo3, Erstellen von Webseiten innerhalb eines bestehenden Typo3-Systems
21.11. - 30.11., Mo., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Klaus Kunze

Webauftritt mit Joomla - Einsteigerkurs
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse zum Internet
Für alle, die einen Internet-Auftritt planen, bietet sich Joomla als kostenloses Content-Management-System an. Nach der Installation werden die Teilnehmer/-innen mit der Arbeitsweise und den Grundfunktionen vertraut gemacht und lernen, wie sie eine Webseite mit Joomla planen, gestalten und entwickeln.
Das Seminar ist auf Einsteiger zugeschnitten.
Inhalt: Installation und Konfiguration, Arbeiten im Frontend und Backend, Zugriff auf die Webseite, Grundgerüst einer Webseite in Joomla, Entwickeln von Seitennavigation und Menüs, Erstellen von Inhalten, Layout der Webseite, Module und Komponenten, Webseite sichern

E 66 014 K **Webauftritt mit Joomla - Einsteigerkurs**
5.10. - 12.10., Mi., Fr., Mo., Mi., 17 - 21.10 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

E 66 015 K **Webauftritt mit Joomla - Einsteigerkurs**
7.1. - 15.1., Sa., So., 8 - 12.15 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Wochenendkurs, zweimal Samstag/Sonntag
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Ferdinand Anschütz, Dipl.-Ing. Pädagoge

Grundlagen Adobe Dreamweaver - Erstellung professioneller Webseiten
Zielgruppe: Grafiker; Webdesigner; alle, die professionelle Webseiten erstellen wollen
Zugangsvoraussetzung: Praktische Erfahrungen mit der Windows-Benutzeroberfläche. Von Vorteil wären auch schon erste Kenntnisse mit Grafik- und Bildbearbeitungsprogrammen.
Inhalt: Arbeitsoberfläche und nützliche Funktionen; Grundlagen der Siteverwaltung; Grundlagenvermittlung zum Arbeiten mit HTML-Tags, zur Absatz- und Zeichengestaltung - Suchen und Ersetzen Funktionen, Import von Textdokumenten; Einfügen und bearbeiten von Tabellen - Import von Tabellen - Tabellen formatieren - Tabellendaten sortieren etc.; Arbeiten mit Bildern; Integration von Hyperlinks; Entwicklung einfacher Formulare; Frames; Arbeiten im Quelltext; Layout und Formatierung mit CSS

E 66 016 K **Grundlagen Adobe Dreamweaver - Erstellung professioneller Webseiten**

26.9. - 10.10., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 168 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

E 66 017 K **Grundlagen Adobe Dreamweaver - Erstellung professioneller Webseiten**

16.1. - 27.1., Mo., Mi., Fr., 17 - 21.05 Uhr / 30 Ustd. 168 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Constanze Sommer

Internet im Alltag, Web 2.0

Im Entgelt der folgenden Kurse ist eine Teilnahmebescheinigung nicht enthalten.

E 66 101 K **Reiseplanung und -buchung - kostengünstig über das Internet**
Voraussetzung: Grundkenntnisse bei der Nutzung des Internets
Inhalte: Reisen mit Bahn oder Linienbus in Deutschland und Europa: Fahrpläne, Preise, Angebote, Onlinebuchung / Flugreisen weltweit: schnell und kostengünstig recherchiert und gebucht / Billigairlines: Wer fliegt wohin? Buchung bei den Airlines / Hotelbuchung via Internet: ein Überblick über Suchmaschinen und Datenbanken / Preisvergleich von Pauschalreisen, Last-Minute-Angebote
Jeder Teilnehmer kann „seine" Reise unter fachkundiger Anleitung selbst recherchieren und erhält darüber hinaus eine umfangreiche Linksammlung zum Thema.
13.1., Fr., 16 - 20.05 Uhr / 5 Ustd. 30 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Arndt Kaiser

E 66 102 K **Eine Bewerbung im PDF-Format erstellen**
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Windows, grundlegende Officekenntnisse
Immer mehr Unternehmen bieten Jobsuchenden an, ihre Bewerbungen per E-Mail einzureichen. In diesem Kurs lernen Sie ganz praktisch, wie Sie eine solche Bewerbung erstellen - angefangen vom Einscannen der Zeugnisse bis hin zum fertigen PDF-Dokument. Zudem erhalten Sie auf CD ein kostenloses Softwarepaket, bestehend aus einer Office-Suite und einem einfachen PDF-Drucker. Sie können Ihr Notebook zum Kurs mitbringen.
14.11., Mo., 17 - 20.10 Uhr / 4 Ustd. 24 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

E 66 103 K **Soziale Netzwerke - Twitter, Facebook & Co**

Sind Twitter, Facebook & Co. ein Massenphänomen? Sind soziale Netzwerke Freiheit des Selbstausdruckes - was gewinnen und was verlieren wir? Rechtliche Stolperfallen bei Einrichtung und Benutzung eines Accounts.

8.10., Sa., 9 - 11.15 Uhr / 3 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kay Danker

E 66 104 K **Mobil ins Internet mit Laptop, Netbook oder Handy**

Es wird in dem Vortrag erläutert und vorgeführt, welche Möglichkeiten existieren, um mobil mit Laptop, Netbook oder Handy bzw. Smartphone per WLAN oder UMTS ins Internet zu kommen. Darüber hinaus werden Tarifvergleiche angestellt.

19.11., Sa., 9 - 11.15 Uhr / 3 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kay Danker

E 66 105 K **Neue interessante Handy- und Smartphoneanwendungen**

Ein Vortrag mit Präsentationen:
Handy-Navigation von einfach bis kompliziert und von teuer bis kostenlos - zu Fuß, mit dem Auto - auch in fernen Ländern, Geocaching - die moderne Schnitzeljagd, Barcodescanner über das Handy mit mobilen Preis- und Produktvergleichen, Skype für Handys und über WLAN - fast kostenlos auch aus fernen Ländern nach Hause telefonieren

19.11., Sa., 12.15 - 14.30 Uhr / 3 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Thomas Kay Danker

Sicherheit im Internet

Im Entgelt der folgenden Kurse ist eine Teilnahmebescheinigung nicht enthalten.

E 66 201 K NEU **So schützen Sie Ihre Privatsphäre auf Facebook**

Das soziale Netzwerk Facebook ist in aller Munde. Dennoch herrschen bei der Nutzung enorme Unsicherheiten bezüglich des Schutzes der eigenen Privatsphäre. Wie schütze ich meine Profilinformationen vor Fremden? Wie verhindere ich, dass ich auf Bildern verlinkt werde? Wie verhindere ich, dass mein Name auf Facebook gefunden wird? Wie unterteile ich meine Freundesliste nach tatsächlichen Freunden, Bekannten oder Kollegen? Und wie bringe ich Facebook bei, manche Informationen nur mit bestimmen Personen zu teilen?

4.11., Fr., 17 - 11.15 Uhr / 3 Ustd. 12 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Mira Giesen, Social Media Beraterin

E 66 202 K **Ins Internet mit Sicherheit -**
Viren, Würmern und Trojanern erfolgreich die Stirn bieten

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Parasiten können einem den Spaß am Internet gründlich verderben. Systemabstürze, Datenverlust und Spionage müssen aber nicht sein. Hier erfahren Sie, wie Viren und Konsorten funktionieren, mit welchen Tricks sie arbeiten und wie man ihnen beikommt. Die Einhaltung einfacher Grundsätze gepaart mit der richtigen Software lässt Parasiten ziemlich alt aussehen.
Die Teilnehmer/-innen erhalten eine CD mit der besprochenen Software und der dazugehörigen Anleitung.

31.1. - 2.2., Di., Do., 18 - 21.10 Uhr / 8 Ustd. 39 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Moritz Diedrichs

Digitales Fernsehen

Im Entgelt der folgenden Kurse ist eine Teilnahmebescheinigung nicht enthalten.

Digitales Fernsehen
Ab April 2012 werden wir in Deutschland nur noch digitales Fernsehen empfangen können. Im Kurs erfahren Sie, was Sie bei der Umstellung auf die neuen Empfangsbedingungen beachten müssen, welche Zusatzgeräte Sie eventuell beschaffen, was Sie beim Kauf eines neuen Fernsehgerätes berücksichtigen sollten und ob Sie Ihre alten DVD-Abspielgeräte weiter verwenden können.
Bitte informieren Sie sich vorab über die bei Ihnen vorhandene Hardware. Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

E 66 301 K NEU **Digitales Fernsehen**
24.11., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

E 66 302 K NEU **Digitales Fernsehen**
8.12., Do., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. 8 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Dr. Wilfried Helmstreit

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Die VHS gewährt
Ermäßigungen

Ermäßigungen in Höhe von 50 % erhalten Inhaber des Leipzig-Passes.
Leipzig-Pass-Inhabern gewährt die Volkshochschule auch für Kurse der „Jungen VHS" eine 50%ige Ermäßigung. Diese wird bezogen auf das volle Entgelt berechnet.

Vorschulkinder, Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Teilnehmer/-innen am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten/-innen (bei Vorlage der Studienbescheinigung) und Schwerbehinderte (Ausweis nach § 4 Abs. 5 Schwerbehindertengesetz mit einem Grad der Behinderung ab 50 %) erhalten eine Ermäßigung von 30 %.

Es kommt nur eine Ermäßigungsart zur Anwendung.

Es wird keine Ermäßigung gewährt für Studienreisen, Exkursionen, Prüfungen und Kurse mit Kooperationspartnern sowie für zusätzlich anfallende Kosten wie Lehrmaterialien, Materialkosten und Imbiss. Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung unter gleichzeitigem Nachweis der Berechtigung geltend gemacht werden. Die Belege zur Berechtigung der Ermäßigung können in den Anmeldebüros der Volkshochschule vorgelegt oder als Fotokopie (keine Originale) mit der Anmeldung an die Volkshochschule per Post bzw. E-Mail gesandt werden. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet. In Ausnahmefällen können durch die Anmeldung auch nachträglich Ermäßigungsansprüche berücksichtigt werden, insbesondere dann, wenn die Rechnungslegung noch nicht erfolgt ist. In allen anderen Fällen wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5,00 EUR veranschlagt.

Bei mehrsemestrigen Kursen sind auf Antrag Ratenzahlungen möglich.
(Lesen Sie auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen am Ende der Programmbroschüre.)

SAP-Kurse

Kursbausteine zu SAP
Eine Fortbildung an der Volkshochschule Leipzig in Kooperation mit der Firma AGM mbH (Internet: www.agm-onside.com)
Die nachfolgenden Kursbausteine sollen die Grundlagen der wichtigsten SAP-Module für eine Tätigkeit als SAP-Sachbearbeiter/-in vermitteln.
Zugangsvoraussetzung: Eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, Berufserfahrung im Rechnungswesen oder eine einschlägige akademische Ausbildung.
Kursbaustein 1 (E 67 000 K) ist als Grundlage des Umgangs mit SAP und der Navigation im System zu betrachten, die nachfolgenden Bausteine sind nach Bedarf frei wählbar. Jeder Kursbaustein findet jeweils an zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden statt. Kurszeiten: freitags 15.30 - 20.30 Uhr, sonnabends 8 - 13 Uhr.
Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin hat einen eigenen PC zur Verfügung.
Kurspreis pro Baustein: 480 EUR.
Bei Bedarf und auf Anfrage sind auch Kurse zu weiteren SAP-Modulen möglich:
- Anlagenbuchhaltung, - Materialwirtschaft, - Vertrieb, - Projektsteuerung,- Personalwesen
Wenn Sie an drei Kursbausteinen innerhalb eines Semesters teilnehmen, erhalten Sie jeweils für den dritten einen Rabatt von 20 % auf Ihren Kurspreis.
Achtung: Bitte beachten Sie, dass für alle Kurse zu SAP geänderte Stornofristen gelten: Ein entgeltfreier Rücktritt ist bis 4 Wochen vor Kursbeginn möglich. Später sind 50 % des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Ab Tag des Kursbeginns ist stets das volle Entgelt zu zahlen. Rücktritte gemäß den o. g. Bedingungen sind in jedem Falle schriftlich gegenüber der Volkshochschule zu erklären. Ermäßigungen können für diese Kurse nicht gewährt werden.

E 67 000 K Grundlagen SAP
Inhalte: Überblick SAP Software; Navigation im System; Bildsteuerung; Einstiegsbilder; Business Szenarien der Anwendung; SAP Softwarearchitektur; SAP Systemkern; Schnittstellen; Datenstrukturen; Architektur des Berechtigungskonzeptes; Rollenkonzept; Pflege von Berechtigungen, Profilen und Benutzern; Werkzeuge zum Customizing.
18.11. - 26.11., Fr., 15.30 - 20.30, Sa., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 480 EUR
Fa. AGM, Lutherstraße 10, 04315 Leipzig Dozententeam Fa. AGM

E 67 010 K Grundlagen Rechnungswesen - Überblick SAP Finanzwesen (FI)
Inhalte: Kreditoren-, Debitorenbuchhaltung anwenden; SAP - FI Grundlagen; Stammdaten pflegen; Belege, offene Posten buchen; Konteninformationen, Salden und Verkehrszahlen; Maschinelles Ausgleichen; Dauerbuchungen; Steueranmeldungen; Abschlussarbeiten; GuV, Bilanz vorbereiten; Reporting zur Hauptbuchhaltung; Automatisches Zahlen; Korrespondenz, Mahnen; OP Auswertungen; Kontoauszug; Kundenkredite; Anzahlungen; Wechsel; Bürgschaften; Bilanzvorbereitung; Abschlussarbeiten im Detail.
2.12. - 10.12., Fr., 15.30 - 20.30, Sa., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 480 EUR
Fa. AGM, Lutherstraße 10, 04315 Leipzig Dozententeam Fa. AGM

E 67 020 K Grundlagen Rechnungswesen - Überblick SAP Controlling (CO)
Inhalte: Gemeinkostencontrolling; Kosten-, Leistungsarten definieren; Kostenstellen anlegen; Kosten erfassen, Verrechnungen durchführen, Abweichungen ermitteln; Auswertungen erstellen; Kostenstrukturen auswerten und analysieren; Innenaufträge anlegen, buchen; Investitionsaustrag durchführen; Objekte der Kostenträgerrechnung; Planfunktionen; Ist-Funktionen; Informationssystem; Einführung in Ergebnis- und Vertriebscontrolling im System und Erläuterung unterschiedlicher Konzepte für Ergebnis- und Vertriebscontrolling; Grundeinstellungen in der Profitcenter-Rechnung PCA; Organisationsstruktur und Stammdaten; Ist-Datenfluss; Überblick Transferpreise in der Profitcenter-Rechnung (PCA); Informationssystem.
6.1. - 14.1., Fr., 15.30 - 20.30, Sa., 8 - 13 Uhr / 24 Ustd. 480 EUR
Fa. AGM, Lutherstraße 10, 04315 Leipzig Dozententeam Fa. AGM

Vorbereitung auf kaufmännische Abschlüsse

Detaillierte Informationen zum kaufmännischen Kurs- und Zertifizierungssystem „Xpert Business“ und zu möglichen qualifizierten Abschlüssen finden Sie auf Seite 310 und 319.

Finanzbuchführung EDV mit Lexware
Voraussetzung: Kenntnisse, die mindestens dem Kurs Finanzbuchführung II entsprechen, sowie sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Es wird die „Doppelte Buchführung“ anhand des Kontenplanes SKR03 behandelt. Von der Stammdatenverwaltung über das Buchen laufender Geschäftsvorfälle sowie die Meldung der Umsatzsteuer mit ELSTER bis hin zum Vorbereiten des Jahresabschlusses werden alle Schritte in Theorie und Praxis am PC umgesetzt.
Der Kurs beinhaltet auch die Vorbereitung zur Prüfung Xpert Business-Finanzbuchführung EDV. Er ist neben den Modulen Finanzbuchführung I und II, die Sie unter der Überschrift „Buchführung“ finden, Voraussetzung für den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.
Trainingsunterlagen zum Lehrgang können zum Preis von ca. 20 Euro erworben werden.

E 67 101 K **Finanzbuchführung EDV mit Lexware**
1.11. - 1.12., Di., Do., 8 - 12.15 Uhr / 40 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

E 67 102 K **Prüfung Xpert Business - Finanzbuchführung EDV mit Lexware**
8.12., Do., 8.30 - 12.45 Uhr / 5 Ustd. 45 EUR (nicht ermäßigbar)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

E 67 103 K **Finanzbuchführung EDV mit Lexware**
5.1. - 31.1., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 40 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

E 67 104 K **Prüfung Xpert Business - Finanzbuchführung EDV mit Lexware**
8.2., Mi., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 45 EUR (nicht ermäßigbar)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

E 67 110 K **Finanzbuchführung EDV mit DATEV**

Voraussetzung: Kenntnisse, die mindestens dem Kurs Buchführung II entsprechen, sowie sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Der Kurs vermittelt systematisch und anwendungsbezogen Kenntnisse und Fertigkeiten zur Nutzung der Buchführung mit DATEV. Zahlreiche Praxisfälle aus verschiedenen Bereichen - von der Eingabe der Buchungslisten bis hin zum Kontieren und Buchen von Ein- und Ausgangsrechnungen - sowie die Bearbeitung von Bankauszügen werden am PC geübt.
8.11. - 1.12., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 40 Ustd. 186 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Pfeiffer

E 67 111 K **Prüfung Xpert Business - Finanzbuchführung EDV mit DATEV**
8.12., Do., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 45 EUR (nicht ermäßigbar)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Bernd Pfeiffer

E 67 120 K **Lohn und Gehalt EDV mit DATEV**



Voraussetzung: Kenntnisse, die mindestens dem Kurs Lohn und Gehalt II entsprechen, sowie sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: allgemeine Hinweise zu DATEV, Einführung in das Programm „Lohn und Gehalt comfort pauschal", Programmverwaltung, Programmebenen, Bedienung des Programms.
Anlegen/Abrechnung:
Firmenstammdaten, Mitarbeiterstammdaten, Lohnabrechnung mit Gehalt und Stundenlohn, Besonderheiten wie Überstunden, Zuschläge, Fahrtkostenzuschüsse, Urlaub, Krankengeld, Unterbrechungen, geringfügig Beschäftigte, Gleitzone, Firmenwagen, Abschlagszahlungen, Werkswohnung, Pfändung, betriebliche Altersvorsorge, Mutterschaftsgeld, Besonderheiten Gesellschafter/Geschäftsführer, Lohnsteuerjahresausgleich, Jahresauswertungen.
24.9. - 12.11., Sa., 8 - 12.15 Uhr / 40 Ustd. 188 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Schwalm, Betriebswirtin HWK

E 67 121 K **Prüfung Xpert Business - Lohn und Gehalt mit DATEV**
19.11., Sa., 9 - 12.15 Uhr / 5 Ustd. 45 EUR (nicht ermäßigbar)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Sabine Schwalm, Betriebswirtin HWK

E 67 130 K **Lohn und Gehalt EDV mit Lexware**
Voraussetzung: Kenntnisse, die mindestens dem Kurs Lohn und Gehalt II entsprechen, sowie sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Firmenstammdaten, Mitarbeiterstammdaten, Lohnabrechnung mit Gehalt und Stundenlohn, Besonderheiten wie Überstunden, Zuschläge, Fahrtkostenzuschüsse, Urlaub, Krankengeld, Unterbrechungen, geringfügig Beschäftigte, Gleitzone, Firmenwagen, Abschlagszahlungen, Werkswohnung, Pfändung, betriebliche Altersvorsorge, Mutterschaftsgeld, Besonderheiten Gesellschafter/Geschäftsführer, Lohnsteuerjahresausgleich, Jahresauswertungen.
Trainingsunterlagen zum Lehrgang können zum Preis von ca. 20 Euro erworben werden.
Mi., 21.9., Do., 22.9., Mo., 26.9., Fr., 30.9., Do., 6.10., Mo., 10.10.,
Do., 13.10., Di., 1.11., 17 - 21.05 Uhr / 40 Ustd. 166 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

E 67 131 K **Prüfung Xpert Business - Lohn und Gehalt mit Lexware**
3.11., Do., 17 - 21.05 Uhr / 5 Ustd. 45 EUR (nicht ermäßigbar)
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

E 67 140 K **Einnahme-/Überschussrechnung mit Lexware-Buchhalter (Einsteigerkurs)**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die ihren Gewinn mit Einnahme-/Überschussrechnung (§4/3) ermitteln.
Kursinhalt: Anlegen der Stammdaten, Zuordnen und Buchen laufender Geschäftsvorfälle, Umsatzsteuer-Voranmeldung sowie Erstellen des amtlichen EAÜ-Formulars.
13.12. - 22.12., Di., Do., 17.30 - 20.45 Uhr / 20 Ustd. 101 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

E 67 150 K **Einkommensteuererklärung am PC mit Wiso Sparbuch**
Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows
Inhalt: Grundlegendes zur Einkommensteuererklärung - Schritt für Schritt zur Einkommensteuererklärung - praxisbezogen am PC umgesetzt.
Es findet keine individuelle steuerliche Beratung statt.
2.2. - 9.2., Do., Di., Do., 17 - 21.05 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Volkshochschule, Löhrstraße 3 - 7 Klaus Faulmann

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Dr. Sylvia Börner	Telefon: 123-6027
Sachbearbeitung:		Telefon : 123-6004
Anmeldung / Service:		123-6000

VHS in Grünau
Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Telefon: 2304583
Mo., Di., Do. 10.30 - 17.30 Uhr
Mi. 9.30 - 16.00 Uhr

Beratung, Information und Anmeldung zum gesamten Programm sind hier möglich.
Auch in allen Bürgerämtern können Sie sich informieren und anmelden.
Bitte beachten Sie: An Feiertagen und in den Ferien im Freistaat Sachsen finden in der Regel keine Kurse statt.

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

In der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7
nach Vereinbarung, Zimmer 137

THEMENBEREICHE

POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT **362**
Stadtteilgeschehen, Gesellschaft, Natur, Umwelt 362
Länder und Völker, Recht 366

PRÜFUNGS- UND STUDIENVORBEREITUNG **367**

KUNST UND KREATIVITÄT **368**
Kreatives Gestalten 368
Tanz und Musik 370

GESUNDHEIT UND PERSÖNLICHKEIT **374**
Körpererfahrung, Entspannung 374
Gymnastik, Bewegung, Fitness 376

SPRACHEN **381**
Englisch 381
Romanische Sprachen: Französisch, Italienisch und Spanisch 385

COMPUTER, INTERNET, NEUE MEDIEN **388**

Politik, Gesellschaft, Umwelt

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Dr. Sylvia Börner	Telefon: 123-6027
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6004
Anmeldung / Service:		123-6000

Stadtteilgeschehen, Gesellschaft, Natur, Umwelt

35 Jahre Grünau: Städtisch wohnen - naturnah leben

„Städtisch wohnen - naturnah leben" ist nach Auffassung der Agenda-Gruppe ein Alleinstellungsmerkmal für Grünau. Verschiedene Veranstaltungen stellen dies anlässlich „35 Jahre Grünau" unter Beweis.

E 71 101 G NEU **Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau: Ein Paradies im Plattenbau?**

Mit der Grundsteinlegung für die Großsiedlung Grünau am 1. Juni 1976 verbanden viele Leipziger/-innen die Hoffnung auf ein besseres Wohnen. Bernd Puckelwaldt (als ein Erbauer Grünaus) und Antje Stumpe (als Künstlerin sowie Vertreterin der jungen Generation) bringen im öffentlichen Gespräch ihre unterschiedlichen Sichten auf Grünau ein. Sie gehen auch der Frage nach, ob es ein „Paradies im Plattenbau" gegeben hat. Existiert dieses gar noch oder ging es verloren? Wie schaffen sich die Grünauer/-innen ihre eigenen kleinen Paradiese und beeinflussen diese den urbanen Raum? Wo steht Grünau heute und welche Erwartungen verbinden die Bewohner/-innen mit ihrem Stadtteil? Wir laden zum Nachdenken und Mitdiskutieren ein.

16.9., Fr., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Moderation: Dr. Sylvia Börner

E 71 103 G NEU **Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau: Erlebnis Plattenbau - eine Bestandsaufnahme mit Prof. Alice Kahl**

35 Jahre Grünau bieten eine gute Gelegenheit, in ungezwungener Atmosphäre und auf eine etwas andere Weise auf das Wohnen und Leben in Leipzigs größtem Stadtteil zurück zu blicken. Wie haben Sie Grünau erlebt? Mit welchen Erwartungen sind Sie hierher gezogen, was hat sich davon erfüllt? Gemeinsam mit Prof. Alice Kahl, der Initiatorin der Intervallstudie zur Wohnzufriedenheit in Grünau, wollen wir uns an Erlebnisse und Episoden erinnern, die diesen Stadtteil lebens- und liebenswert machen und dabei den Bogen bis in die Gegenwart schlagen.

10.11., Do., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Moderation: Dr. Sylvia Börner

E 71 105 G NEU **Finissage „Naturnah leben in Grünau"**

Das Ende der Ausstellung „Naturnah leben in Grünau" wollen wir nutzen, um die Ergebnisse verschiedener Aktionen Grünauer Akteure vorzustellen, miteinander über Natur in Grünau ins Gespräch zu kommen und neue „Natur-Ideen" zu entwickeln. Helmut Massny setzt mit einer Beamer-Show zum Thema Impulse.

1.9., Do., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Dr. Sylvia Börner

E 71 107 G NEU **Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau: Kräuter auf und um den Rodelberg**

Zum Ende des Sommers lädt der Komm e. V. von 11 - 14 Uhr zum Rodelbergpicknick ein. Grünauer/-innen und ihre Gäste lauschen musikalischen Klängen, genießen die Aussicht, erfahren Neues rund um den „Kulki" und kommen ungezwungen miteinander ins Gespräch. Dabei is(s)t man „naturnah" und kann ab 14 Uhr mit Dr. Sabine Hübert einige Wild- und Heilkräuter sowie Wildfrüchte auf und um den Rodelberg kennenlernen.

11.9., So., 14 - 14.45 Uhr / 1 Ustd. entgeltfrei
Treffpunkt: am Bett auf dem Rodelberg/Kulkwitzer See Dr. Sabine Hübert, Dipl.-Chem.

E 71 109 G NEU **Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau: Rück- und Ausblick**

Das Jahr mit seinen Jubiläen neigt sich dem Ende. Grünauer Akteure haben mit vielen Ideen und großem Engagement „35 Jahre Grünau", „20 Jahre KOMM-Haus" und andere Höhepunkte mit den Grünauer/-innen würdig begangen und dafür gesorgt, dass Grünau in der Stadtöffentlichkeit mit seinen Potentialen wahrgenommen worden ist. Alle Beteiligten hatten Freude am Arbeiten miteinander.
An diesem Nachmittag sind alle an Grünau Interessierten eingeladen, in gemütlicher Runde inne zu halten, auf das Zurückliegende zu schauen, sich auf die bevorstehenden Feiertage einzustimmen und gemeinsam einen Ausblick auf das kommende Jahr zu wagen.

23.11., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Dr. Evelin Müller

E 71 111 G **Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau: Herbstgartenstammtisch**

Natur und Gartenkultur gewinnen auch in Grünau an Bedeutung, wie die „Kolonnaden Alte Salzstraße" und die Gartenanlagen im WK 7 und 8 zeigen. Beim Verkosten von Gartenprodukten kommen Kleingärtner/-innen und Interessent/-innen in gemütlicher Runde ins Gespräch, tauschen Erfahrungen aus, planen Vorhaben für die neue Saison und erfahren Neues zur Entwicklung Grünaus. Kristina Kasek gibt einen Input zum Thema „Segen und Fluch der modernen Medizin".

26.10., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Dr. Evelin Müller

Evelin Müller, Grünau



Von Beruf Diplompädagogin arbeite ich als wissenschaftliche Mitarbeiterin in einem Forschungsinstitut. Zum Arbeitsschwerpunkt Stadtentwicklung gehören auch Exkursionen für Schüler und Studenten, die ich natürlich bevorzugt durch den Stadtteil führe, in dem ich seit fast 30 Jahren wohne – durch Grünau. Das Interesse an der Entwicklung des Stadtteils führte mich Mitte der 1990er Jahre zum Stammtisch Grünau, der von der Volkshochschule organisiert wurde. Hier trafen sich Gleichgesinnte, gründeten den stadtteilorientierten Bürgerverein KOMM e.V. und die erste Grünauer Stadtteilzeitung. Über die Volkshochschule und durch das selbst organisierte Lernen konnte ich mir viele Fähigkeiten aneignen, um das Engagement im Stadtteil effektiver zu gestalten. Mittlerweile arbeite ich mit den verschiedensten Akteuren im Stadtteil an gemeinsamen Projekten. Besonders am Herzen liegen mir die Volkshochschulveranstaltungen im Rahmen der Agendagruppe Grünau unter dem Slogan „städtisch wohnen – naturnah leben". Hier organisiere ich z. B. den Gartenstammtisch, leite Fahrradtouren durch den Stadtteil und ins Umland, bringe Kursteilnehmer/-innen die wirklich grüne Seite des Stadtteils nahe, indem sie die Natur mit allen Sinnen erfahren können.

E 71 113 G **Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau: Herbstwildkräuter und -sträucher in den Schönauer Lachen**

Wilde Kräuter und Früchte wachsen vor unserer Haustür und sind zudem vitaminreich und gesund. Lernen Sie mit Dr. Sabine Hübert einige Wild- und Heilkräuter sowie Wildfrüchte des Herbstes kennen. Diese sind vielfältig in der Küche und in der Volksmedizin einsetzbar. Sie erhalten Tipps zur Verarbeitung der Kräuter und Rezepthinweise.
Bitte mitbringen: Korb oder Leinenbeutel
10.9., Sa., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treffpunkt: Pergola am Schönauer Park (Eingang Garskestraße) Dr. Sabine Hübert, Dipl.-Chem.

E 71 115 G **Herbstpilze in der in der Tagebaufolgelandschaft per Fahrrad entdecken**

In den Tagebaufolgelandschaften entwickeln sich verschiedene Pilz-Habitate, die durch den Wechsel der Pilzarten interessant sind. Zwar verschwinden ständig Arten, dafür kommen aber neue hinzu. Mit dem Pilzsachverständigen Peter Rohland lernen Sie jedes Jahr einige neue Arten kennen. Sie können auf volle Körbe hoffen! Zwischenstopp um 9.45 Uhr am Parkplatz Pier 1 „Große Eiche" für Teilnehmer/-innen aus anderen Stadtteilen. Die Veranstaltung endet 13 Uhr am Pier 1.
Bitte mitbringen: dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhwerk, Korb (keine Plastiktüte), Messer, evtl. kleine Dosen/Schachteln oder Silberpapier für Proben
1.10., Sa., 9 - 13 Uhr / 5 Ustd. 10 EUR
Die Pilzwanderung findet bei jedem Wetter statt.
Treffpunkt: Kreuzung Schönauer Straße/Ratzelstraße,
Richtung Kleinzschocher Peter Rohland, Pilzsachverständiger DGfM

E 71 117 G **Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau: Hagebuttenpüree, Kräuterschnaps & Co. - Wildfrüchte und -beeren verarbeiten**

In Grünau hält die Natur viele gesunde und schmackhafte Wildkräuter und -früchte bereit. Wir müssen sie nur finden, erkennen und verarbeiten. Der Naturexperte Dr. Leonhard Kasek zeigt und erklärt wilde Früchte, Beeren und Kräuter sowie deren Verarbeitung zu Brotaufstrichen, Ölen, Essig, Teemischungen, Schnäpsen und Weinen. Sie erfahren Wissenswertes über Grünaus „wilde Natur" für die Gesundheit und bekommen interessante Rezepte, mit denen Sie nach Herzenslust experimentieren können.
12.10., Mi., 16 - 17.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Dr. Leonhard Kasek

E 71 119 G NEU **Städtisch wohnen - naturnah leben: Höhlenbrüter in Grünau - ornithologische Wanderung**

Zur Attraktivität Grünaus tragen auch die vielen Vögel bei, darunter Höhlenbrüter wie Meisen, Stare und Falken. Nur sind diese in der Brutzeit kaum in Grünau anzutreffen, da ihnen geeignete Brutplätze fehlen. Dr. Leonhard Kasek stellt auf der ornithologischen Wanderung verschiedene Höhlenbrüter mit ihrem Lebensumfeld und ihren Lebensbedingungen vor. Dabei geht er auch darauf ein, wie mit einfachen Mitteln die Brutsituation der Vögel in Grünau verbessert werden kann. Der Weg führt vom KOMM-Haus in die Mietergartenanlage „Grüner Winkel".
30.9., Fr., 16.30 - 18 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treffpunkt: 16.30 Uhr, Eingang KOMM-Haus Dr. Leonhard Kasek

E 71 131 G **Agenda 21 in Grünau**

Grünauer Bürger/-innen und an Grünau Interessierte haben 1997 eine eigene Agenda-21-Gruppe ins Leben gerufen, um eine zukunftsfähige und nachhaltige Entwicklung Grünaus zu erreichen. Die Gruppe arbeitet aktiv am Stadtteilprofil und hat den Slogan „Städtisch wohnen - naturnah leben in Grünau" geprägt. Diesen untersetzt sie mit Ideen, Projekten und Aktionen. Wer in der Gruppe mitarbeiten und sich engagiert in die Diskussionen um die Veränderungen Grünaus einbringen möchte, ist herzlich willkommen. Die Agenda-Gruppe tagt in einem Abstand von ca. 6 - 8 Wochen. Bitte fragen Sie nach (Tel. 2304583, 123-6027).

1.9. - 26.1., Do., 16 - 18.15 Uhr / 12 Ustd. entgeltfrei

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Sylvia Börner

E 71 133 G **Club der Nachdenklichen**

Im freien Gespräch tauschen Menschen der verschiedensten Berufs- und Altersgruppen ihre Ansichten über Probleme, die auch über den Alltag hinausreichen, aus oder diskutieren aktuelle Fragen. Gewöhnlich gibt ein Clubmitglied eine kurze Einführung ins Thema oder es wird ein Experte/eine Expertin zur Information und Diskussion eingeladen. Grundprinzip dabei ist die Achtung vor der Meinung des Anderen. Die aktuellen Themen entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

14.9. - 8.2., Mi., 17.45 - 19.30 Uhr / 14 Ustd. entgeltfrei

Jeden 2. Mittwoch im Monat

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Bernd Knüfer SJ, Theologe

E 71 135 G **Klang-Stille-Raum. Musik und Meditation**

Wir laden ein, in der Schönauer Kirche - dem schönsten historischen Raum Grünaus - Musik und Stille zu erleben. An vier Abenden wird jeweils ein Instrument solo und mit Orgelbegleitung vorgestellt. Zu den dargebotenen Musikstücken wird eine kurze Einführung gegeben. Zwischen dem 1. und 2. Teil des Musikprogramms gibt es eine Anregung zur Meditation.

In Zusammenarbeit mit der Ev.-Luth. Pauluskirchgemeinde und der katholischen Kontaktstelle „Orientierung" für Lebens- und Glaubensfragen.

Spende erbeten.

14.10. - 13.1., Fr., 19 - 20 Uhr / 5 Ustd. entgeltfrei

jeden 2. Freitag, 14.10., 11.11., 9.12., 13.1.

Ev.-Luth. Pauluskirchgemeinde, Kirche Schönau,

Schönauer Straße 245 Elke Bestehorn, Hermann Kügler, Susanne Schneider, Gotthard Moser

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

Länder und Völker, Recht

E 71 141 G NEU **Reise nach Jerusalem/Dia-Vortrag**
Israel ist ein faszinierendes Land mit einer langen und wechselhaften Geschichte. Auch für die drei Weltreligionen Judentum, Christentum und Islam ist dieses Land von zentraler Bedeutung. Andreas Knapp zeigt Bilder von seinen Reisen nach Israel und erzählt von den verschiedenen Kulturen dieses Landes.
9.11., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Dr. Andreas Knapp, Theologe

E 71 143 G NEU **Dschungel und Himalaja - eine Reise durch Nepal**
Nepal - das ist nicht nur der Himalaja, das höchste Gebirge der Welt. Der Abend bietet einen Einblick in die weniger bekannten Seiten des Landes. Per Fotos und Film führen Annerose und Gerhard Przynosch mit Heinz Kintzl vom Nepal-Hilfe Direkt e. V. durch das Tal von Kathmandu, in den Dschungel von Chitwan und nach Pokhara an den Phewa-See. Sie lassen teilhaben an einem traditionellen Fest im Kreis einer nepalesischen Familie und nehmen Sie mit auf eine außergewöhnliche Reise.
18.11., Fr., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Annerose Przynosch

E 71 145 G **Grönland auf eigene Faust**
Die Eisberge in der Diskobucht und die Eisfjorde bei Ilulissat stellen zweifellos den Höhepunkt einer Grönlandreise dar. Und wenn dann noch Wale vom Boot aus beobachtet werden können ... Nicht nur Schnee und Eis prägen die größte Insel der Welt - den Namen Grünes Land verlieh Erik der Rote bei der Landnahme durch die Nordmänner nicht zu Unrecht. Pittoresk sind die bunten Häuser der kleinen Städte. Die Hauptstadt Nuuk bietet neben Sehenswürdigkeiten und Nachtleben den größten Weihnachtsmannbriefkasten der Welt.
30.11., Mi., 18 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR
LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Thomas Noack

E 71 151 G **Vorsorge im Alter - Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**
Der Vortrag erläutert rechtliche Voraussetzungen einer Vollmacht, einer Patientenverfügung, eines Betreuungsverfahrens sowie die aktuelle Entwicklung der Rechtsprechung. Es wird darüber informiert, wie Sie dafür sorgen können, dass Ihre Wünsche von Ärzten und Gerichten im Falle des Verlustes Ihrer Entscheidungsfähigkeit berücksichtigt werden.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
8.12., Do., 14.30 - 17 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

E 71 153 G **Reiserecht**
Der Rechtsanwalt Andreas Engler berät Sie zu Ihren Rechten und Pflichten als Urlauber. Was tun, wenn die schönste Zeit des Jahres zum Albtraum wird, z. B. Koffer weg, schlechtes oder falsches Hotel, Probleme mit dem Reiseveranstalter? Gern werden auch Ihre Fragen beantwortet.
18.1., Mi., 16.30 - 18 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
LIPSIA-Club, Karlsruher Straße 46 Andreas Engler, Rechtsanwalt

Prüfungs- und Studienvorbereitung

Mathematik Klasse 10 -
konzentrierte Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung
Im Mittelpunkt steht das Lösen prüfungstypischer Aufgaben.
Stoffkomplexe: Funktionen, Gleichungen, Ungleichungen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, trigonometrische Berechnungen, Geometrie (Dreiecke, Kreise, Flächen und Körperberechnungen), Wahrscheinlichkeitsrechnung
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Taschenrechner, Tafelwerk

E 71 191 G **Mathematik Klasse 10 in den Herbstferien - konzentrierte Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung**



24.10. - 28.10., Mo. bis Fr., 9 - 11.30 Uhr / 15 Ustd. 31,50 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen,
Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

E 71 193 G **Mathematik Klasse 10 in den Winterferien - konzentrierte Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung**



20.2. - 24.2., Mo. bis Fr., 9 - 11.30 Uhr / 15 Ustd. 31,50 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen,
Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

Mathematik Klasse 12 (Grundkurs) -
konzentrierte Vorbereitung auf das schriftliche Abitur
Gezielte Übungen auf der Grundlage prüfungstypischer Aufgaben der vergangenen Jahre dienen kurz vor der schriftlichen Prüfung der Wiederholung und Festigung von Kenntnissen zu den Stoffkomplexen Analysis, Funktionen, Integral- und Differentialrechnung, Extremwertaufgaben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Analysis. Auch für Schüler/-innen des Berufsgymnasiums geeignet.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk

E 71 195 G **Mathematik Klasse 12 (Grundkurs) in den Herbstferien - konzentrierte Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**



24.10. - 28.10., Mo. bis Fr., 12 - 14.30 Uhr / 15 Ustd. 31,50 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen,
Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

E 71 197 G **Mathematik Klasse 12 (Grundkurs) in den Winterferien - konzentrierte Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**



20.2. - 24.2., Mo. bis Fr., 12 - 14.30 Uhr / 15 Ustd. 31,50 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Grünau, Stadtteilladen,
Stuttgarter Allee 19 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

Kreatives Gestalten

HINWEIS:
Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei Kursen mit gleichem oder ähnlichem Inhalt bzw. Umfang ist u. a. abhängig von Räumlichkeit, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Lehr- und Unterrichtsmitteln und anderen Nebenkosten.

E 71 201 G **Städtisch wohnen - naturnah leben:**
15. Grünauer Hobbyausstellung und 20 Jahre Klöppeln im KOMM-Haus

Die Idee, im Stadtteil öffentlich zu präsentieren, womit sich Grünauer/-innen in ihrer Freizeit beschäftigen, geht zurück auf „20 Jahre Grünau". Inzwischen ist die Großsiedlung 35 Jahre alt und die Hobbyausstellung ist von Jahr zu Jahr gewachsen. Sie hat sich zu einem festen Bestandteil in Grünaus Kulturleben entwickelt und stößt bei immer mehr Gästen aus anderen Stadtteilen auf großes Interesse. An zwei Tagen werden nicht nur kreative Hobbys vor- und ausgestellt. In Schnupperkursen können verschiedene Techniken ausprobiert werden. Ein Höhepunkt der diesjährigen Veranstaltung: „20 Jahre Klöppeln im KOMM-Haus".
Ausstellende und Kursanbietende können sich noch melden. Bitte wenden Sie sich an das KOMM-Haus, Tel. 941 91 32. Die Ausstellung findet am Sa., den 12.11. und So., den 13.11. statt
und ist jeweils 10 - 17 Uhr geöffnet. entgeltfrei
KOMM-Haus, Selliner Straße 17

E 71 203 G **Workshop Klöppeln: Reliefspitze aus Leinen und Edelstahldraht**

Für Klöpplerinnen mit Vorerfahrungen.
Im Workshop erlernen Sie die Relieftechnik des Klöppelns. Füllung und Rand werden mithilfe eines Probestückes geübt. Anhand von Blattformen oder Schmuck festigen Sie das erworbene Wissen.
Bitte mitbringen: Klöppelkissen, Ständer, 10 Paar Klöppel mit Cotona Madeira Nr. 30, Schere, 3 Euro für die Mappe und 7,50 Euro für eine Rolle Edelstahldraht
21.1., Sa., 9.30 - 16 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Birgit Härtel

E 71 205 G **Töpfern für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Im Kurs werden Grundtechniken erlernt und vertieft, die als Basis für die Gestaltung verschiedener Gegenstände dienen. Im Mittelpunkt stehen unterschiedliche Aufbau- und Dekorationstechniken wahlweise nach eigenen Ideen, weihnachtlichen Motiven oder zur Schmuckgestaltung. Verschiedene Tone, Glasuren, Engoben und Oxyde können ausprobiert und verwendet werden. Material- und Brennkosten werden verbrauchsabhängig im Kurs entrichtet.
9.11. - 25.1., Mi., 19 - 21 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
14-tägig: 9.11., 23.11., 7.12., 21.12., 11.1., 25.1.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Karin Beyer, Fachberaterin Kreatives Gestalten

E 71 207 G NEU **Kürbisschnitzen - Großfigur Igel**

Aus einem Butternutkürbis schnitzen wir eine Großfigur - einen stachligen Igel. Im Vordergrund des Workshops stehen ornamentbezogenes Schnitzen, Relief- und V-förmige Schnittführung.
Bitte bringen Sie einen großgewachsenen Butternutkürbis mit, bei dem der obere Teil annähernd die gleiche Breite hat wie der untere, so wird Ihr Igel lustig aus dem Herbstbüfett schauen können.
Bitte einen Butternutkürbis sowie 3 Euro für die Bastelanleitungen und weiteres Gemüse mitbringen.
9.9., Fr., 9.30 - 12.30 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

E 71 209 G **Melonenschnitzerei - Schaustücke**

Die Königsdisziplin unter der Schnitzkunst, auf Kreuzfahrtschiffen und Galadinners der Blickfang auf jedem Büfett! Schältechnik und Reliefschnitt werden zum Einsatz kommen, wenn wir uns mit Motivspiegelungen und Blütenzauber auf Melonen befassen. Das Anfertigen einer Aufsatzschablone und spezielle Drehtechniken der Thaimesser ermöglichen es auch Schnitzanfängern, optimale Erfolge zu erzielen.

Bitte zum ersten Kurstag eine große Wassermelone und am zweiten Tag eine kleine Cantaloupe-Melone sowie 4 Euro pro Teilnehmenden und Tag für Material mitbringen.

13.9. - 20.9., Di., 14.30 - 17.30 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR

VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

Advent und Weihnachten

E 71 217 G **Ausgefallene Adventsgestecke - selbst gemacht**

Wollen Sie auch einmal etwas anderes als den typischen Adventskranz? Dann stellen Sie mit uns Ihr eigenes, individuelles Weihnachtsgesteck her.

Bitte mitbringen: Gartenschere und 10 Euro für Material.

21.11., Mo., 18 - 20.15 Uhr / 3 Ustd. 8 EUR

Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Tina Baumann,
Werkstattleiterin Kreativzentrum, Ergotherapeutin

E 71 219 G **Ein außergewöhnlicher Adventskalender - selbst gemacht**

Haben Sie auch die typischen Adventskalender satt? Dann stellen Sie mit uns Ihren eigenen, individuellen Adventskalender her, der ganz sicher Aufmerksamkeit erregt.

Materialkosten in Höhe von ca. 15 - 20 Euro sind zusätzlich im Kurs zu entrichten.

28.11., Mo., 17 - 21 Uhr / 5 Ustd. 13 EUR

Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Tina Baumann,
Werkstattleiterin Kreativzentrum, Ergotherapeutin

E 71 221 G **Weihnachtsgeschichten**

Ein Grünauer Weihnachtsnachmittag mit einer besonderen Einstimmung auf das bevorstehende Weihnachtsfest. Michael Schilling liest aus Weihnachtsgeschichten großer Erzähler, begleitet von weihnachtlicher Musik. Gemeinschaftsveranstaltung mit dem JAV e. V..

15.12., Do., 14 - 16.15 Uhr / 3 Ustd. 3 EUR (bereits ermäßigt)

Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Michael Schilling

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Tanz und Musik

E 71 267 G **Farb- und Typberatung: Die richtigen Farben für den Auftritt**

In Zukunft kommen Sie bei Ihren Auftritten noch besser zur Geltung und werden Ihre Kleidung optimieren! In der Veranstaltung werden anhand von Tüchern die zu Ihnen passenden Farben ermittelt. Sie werden selbst Zusammenhänge von Farbharmonien erkennen und nur noch die für Sie richtigen Farben wählen. Einen individuellen Farbpass können Sie im Kurs für 23 Euro erwerben.

14.9., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Veronika Hoffmann, Visagistin, Farb- und Typberaterin

E 71 269 G **Farb- und Typberatung für den Auftritt**

In Zukunft ziehen Sie bei Ihren Auftritten noch mehr Blicke auf sich. An diesem Abend stehen typgerechte Frisur und Haarfarbe, Schmuck und Brille - passend zum Farbtyp und zur Gesichtsform - im Mittelpunkt.

21.9., Mi., 18 - 21 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Veronika Hoffmann, Visagistin, Farb- und Typberaterin

E 71 270 G NEU **Grünauer Frauen-Tanz-Nacht**

An diesem Abend sind alle am Tanzen begeisterten Frauen mit und ohne Vorerfahrung eingeladen, sich einmal auf andere Weise auf diese Bewegungsform einzulassen. Einfach mal mitten im Alltagsstress inne halten, Zeit zur Besinnung und zum Krafttanken finden und neue Frauen kennen lernen bilden das Ziel. Musik und Tanz begleiten Frauen seit Langem auf dem Lebensweg, zeigen deren Lebensfreude und wecken die Kraft, die in ihnen steckt. Meditation und Bewegung im Tanz sind eine wertvolle Bereicherung für Körper, Geist und Seele. Beim meditativen Kreistanz handelt es sich um einfache Tanzformen mit leichten Schrittfolgen nach meditativer, sakraler oder folkloristischer Musik aus verschiedenen Kulturwelten. Die Bewegungen sind vorwiegend langsam und getragen, aber auch heiter und rasant.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bunte Tücher

14.12., Mi., 19 - 21.15 Uhr / 3 Ustd. 6 EUR

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Inka Arabin, Tanztrainerin, Gruppentherapeutin für biogr. Arbeiten ASIS

E 71 271 G **Jazztanz für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnisse**

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Spaß am flotten Rhythmus haben und gleichzeitig ihren Körper kräftigen, geschmeidig machen und ihre Kondition verbessern wollen. Einfache Choreografien geben ein gutes Körpergefühl. Diejenigen, die ihre Kenntnisse im Jazztanz auffrischen möchten, sind genauso eingeladen wie jene, die Jazztanz kennenlernen wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein wärmeres Oberteil und Gymnastikschuhe

21.9. - 1.2., Mi., 19 - 20 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR

Kein Kurs am 21.12.

Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Ruth Schlorke, Dipl.-Pädagogin

Bauchtanz für Anfängerinnen
Orientalischer Tanz hilft nicht nur gegen verspannte Schultern, Beschwerden im Bereich der Lendenwirbel oder Menstruationsschmerzen, sondern zielt auch auf einen Ausgleich von Körper, Geist und Seele. Die Teilnehmerinnen lernen die Grundelemente des orientalischen Tanzes kennen, der sich in unserem Kulturkreis mehr und mehr als alternative Gymnastik für Frauen jeden Alters und jeder Statur etabliert und der hilft, die eigene Weiblichkeit wiederzufinden ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Schleier

E 71 272 G **Bauchtanz für Anfängerinnen**
8.9. - 15.12., Do., 18.40 - 19.40 Uhr / 16 Ustd. 54 EUR
Kein Kurs am 15.9., 27.10. und 24.11.
Freizeitzentrum „Völkerfreundschaft", Stuttgarter Allee 9 Cornelia Ketboga,
Dozentin für orientalischen Tanz und seine Folklore

E 71 273 G **Bauchtanz für Anfängerinnen**
Peggy Kiani ertanzte 2010 im Ensemble „Cleopatra" den 1. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im orientalischen Tanz in der Kategorie Ensemble.
21.9. - 1.2., Mi., 18 - 19 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 21.12.
Mütterzentrum e. V., Potschkaustraße 50 Peggy Kiani, Bauchtänzerin

E 71 274 G **Bauchtanz - weiterführender Kurs**
Voraussetzung: Besuch eines Anfängerinnenkurses oder vergleichbare Vorkenntnisse
Die Kenntnisse aus dem Grundkurs werden vertieft, weitere Elemente, Bewegungsformen und Schritte aus dem orientalischen Tanz kennengelernt und in Choreografien integriert. Der Kurs eignet sich als alternative Gymnastik für Frauen jeden Alters und jeder Statur und hilft, die eigene Weiblichkeit wiederzufinden, ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck.
Peggy Kiani ertanzte 2010 im Ensemble „Cleopatra" den 1. Platz bei den Deutschen Meisterschaften im orientalischen Tanz in der Kategorie Ensemble.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte
21.9. - 1.2., Mi., 19.15 - 20.15 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Kein Kurs am 21.12.
Mütterzentrum e. V., Potschkaustraße 50 Peggy Kiani, Bauchtänzerin

E 71 275 G **Orientalischer Tanz - weiterführender Kurs**
Weitere Elemente, Bewegungsformen und Schritte des orientalischen Tanzes (z. B. mit Schleier) werden kennengelernt und geübt sowie kleine Choreografien erarbeitet. Durch effiziente Bewegungen und den gezielten Einsatz von Energie werden Körperbewusstsein und -wahrnehmung geschult. Der Kurs eignet sich als alternative Gymnastik für Frauen jeden Alters und jeder Statur und hilft, die eigene Weiblichkeit wiederzufinden, ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Schleier
25.8. - 15.12., Do., 19.50 - 20.50 Uhr / 19 Ustd. 57 EUR
Kein Kurs am 15.9., 27.10.und 24.11.
Freizeitzentrum „Völkerfreundschaft",
Stuttgarter Allee 9 Cornelia Ketboga,
Dozentin für orientalischen Tanz und seine Folklore

E 71 276 G **Bauchtanz für Fortgeschrittene**

Voraussetzung: Besuch eines weiterführenden Kurses oder vergleichbare Erfahrungen im orientalischen Tanz.

Der orientalische Tanz bietet die Möglichkeit, mal weich, mal temperamentvoll viele Aspekte wie Weiblichkeit und Sinnlichkeit, Bewegung und Tanz, Ausgleich und Entspannung zum stressigen Alltag zu verbinden. Er ist für Frauen jeden Alters und jeder Figur bestens geeignet. Im Kurs werden Bewegungsformen und Schritte dieses Tanzes wiederholt und erweitert. Neue Choreografien mit und ohne Schleier werden kennengelernt.

Als „Cleopatra" wurde die Kursleiterin 2005 Vizeweltmeisterin, 2010 Deutsche Meisterin in der Kategorie Ensemble und ist 3-fache Deutsche Vizemeisterin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Schleier

1.9. - 26.1., Do., 19.15 - 20.30 Uhr / 28 Ustd. 68 EUR

Kein Kurs am 17.11. und 22.12.

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Katarina Berezovskaia, Vizeweltmeisterin im orientalischen Tanz

Ferienworkshop im KOMM-Haus: Bauchtanz für Kinder

Für Kinder mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Der orientalische Tanz fasziniert Kinder mit seinen bunten Kostümen und seiner anders klingender Musik. Dieser Nachmittag ermöglicht, sich ein wenig intensiver mit dieser Tanzform zu beschäftigen. Peggy Kiani führt mit Spaß an Bewegung nach Bauchtanzmusik in einige Grundelemente des orientalischen Tanzes mit einfachen Übungs- und Schrittkombinationen ein. Die Kursleiterin besitzt mehrjährige Erfahrung im Bauchtanz für Kinder.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte

E 71 277 G **Workshop in den Ferien: Bauchtanz für Kinder (ab 11 Jahre)**



15.2., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 3,50 EUR (bereits ermäßigt)

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Peggy Kiani, Bauchtänzerin

E 71 278 G **Workshop in den Ferien: Bauchtanz für Vor- und Grundschulkinder (ab 6 Jahre)**



15.2., Mi., 14 - 15.30 Uhr / 2 Ustd. 3,50 EUR (bereits ermäßigt)

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Peggy Kiani, Bauchtänzerin

E 71 279 G **Orientalischer Tanz - Workshop: Anmutige Körperwellen**

In Zusammenarbeit mit Atelier Oriental

Immer wieder schön anzusehen sind weiche Wellenbewegungen des Körpers. Ob isoliert oder kombiniert in Hüfte und Oberkörper - die Variationsmöglichkeiten sind äußerst vielseitig. Mit effektiv eingesetzten und verschieden kombinierten Basisbewegungen erlernen die Teilnehmerinnen anmutige Körperwellen, die in den unterschiedlichsten Stilen nicht nur des Orientalischen Tanzes eingesetzt werden können. Spaß und gesundheitsorientierte Ausführung der Tanzbewegungen sind dabei wichtigstes Kriterium!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose), Gymnastikschuhe, leises Hüfttuch.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Mineralwasser

6.11., So., 12 - 15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Katharina Jünemann, geprüfte Bauchtanzlehrerin

HINWEIS:
Für die Kurse, in denen Instrumentalspiel erlernt wird, ist ein eigenes Instrument Voraussetzung (falls nicht anders im Kurstext beschrieben). Wenn Sie jedoch noch kein entsprechendes Instrument besitzen, so sollten Sie mit dem Kauf bis Kursbeginn warten, denn bei Kursausfall können gegenüber der VHS keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden.

E 71 281 G **Gitarre für Anfänger/-innen - Semesterkurs**
In diesem Kurs werden Grundlagen für ein vielseitiges Gitarrenspiel vermittelt. Der Unterricht schließt sowohl die Begleitung von Liedern als auch rein instrumentale Spieltechniken ein. Individuelle Förderung und Auswahl der Lieder bzw. Stücke geben den Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, eigene Wege und Ausdrucksmöglichkeiten zu entwickeln.
Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Stifte und 2 Euro für Material.
13.9. - 10.1., Di., 17 - 18 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Andreas Voigt, Gitarrelehrer

E 71 283 G **Gitarre - weiterführender Semesterkurs**
Voraussetzung: Vorkenntnisse im Gitarre spielen, Übung im Greifen und Akkordspiel
Kursinhalt: Anwendung, Vertiefung und Erweiterung des Akkord- und Barée-Spiels sowie der Anschlagtechniken an verschiedenen Liedbeispielen und Stücken. Erweiterung der Noten- und Harmoniekenntnisse mit dem Ziel, auch kompliziertere Liedstrukturen nachzuvollziehen.
Bitte mitbringen: eigene Gitarre, Stifte und 2 Euro für Material
13.9. - 10.1., Di., 18 - 19 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Andreas Voigt, Gitarrelehrer



Gesundheit und Persönlichkeit

HINWEIS:
Die Kurse im Gesundheitsbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Es wird empfohlen, vor Anmeldung und Kursbesuch den behandelnden (Haus)Arzt zu konsultieren, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen. Insbesondere bei bereits bestehenden Beschwerden sollte eine vorherige ärztliche Einschätzung unbedingt erfolgen. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei gleichem oder ähnlichem Inhalt und Umfang ist jeweils abhängig von Räumlichkeiten, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Materialien u. a. Nebenkosten.
Der Volkshochschulverband hat mit einigen Krankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarungen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass verschiedene Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80 %). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse! Auf Antrag erhalten Sie nach Beendigung des Kurses eine kostenfreie Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse.

Körpererfahrung, Entspannung

E 71 311 G **Tai Chi Chuan für Einsteiger/-innen**
Prinzip des Tai Chi Chuan ist es, Bewegungen aus einer entspannten Körperstruktur heraus zu gestalten. So wird eine positive Wirkung auf die Gelenke und Knochen sowie das muskuläre und organische Gleichgewicht geschaffen. Im Laufe der Übungspraxis können die Gedanken und geistig-emotionalen Aktivitäten zur Ruhe kommen und schaffen einen idealen Entspannungseffekt. Inhalt des Kurses ist das erste Drittel der Tai Chi Chuan-Form nach Zheng ManZhing sowie 5 vorbereitende Entspannungsübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, leichte Schuhe und 2 Euro für Lehrmaterial
3.9. - 4.9., Sa., 9.30 - 14.30, So., 9.30 - 13 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Tim Zimmermann,
Dipl.-Sportlehrer, Tai-Chi/Qigong Lehrer

E 71 313 G **Qigong Yangsheng - Wochenendkurs**
Qigong ist auch eine Körperselbsterfahrungsmethode, deren Effekte sich nach ernsthaftem und ausdauerndem Üben deutlich zeigen. Inhalt des Kurses sind ausgesuchte Bewegungsformen des Wudang Qigong und eine Entspannungsübung im Liegen.
Regelmäßiges Training, dehnende Bewegungsformen für Muskel- sowie Bindegewebe sowie die bewusste Lenkung und Vertiefung der Aufmerksamkeit beim Üben führen zu Konzentrationsverbesserung, zur Stärkung des Immun- und Nervensystems und fördern Gleichgewicht und Beweglichkeit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken, eine Decke oder ein großes Handtuch, 2 Euro für Lehrmaterial
1.10. - 2.10., Sa., 9.30 - 14.30, So., 9.30 - 13 Uhr / 10 Ustd. 30 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Tim Zimmermann,
Dipl.-Sportlehrer, Tai-Chi/Qigong Lehrer

E 71 317 G **Qigong - die Kraft der Ruhe**

Qigong ist eine Kombination aus langsamen und harmonischen Atem- und Bewegungsabläufen, die man über Jahrtausende hinweg in chinesischen Klöstern entwickelt hat und die mittlerweile nicht nur von Millionen Menschen in China, sondern in vielen Teilen der Erde regelmäßig praktiziert werden. Dabei steht Qigong besonders in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Grundlage für alle Verbesserungen wie Stressabbau, Schmerzreduktion, Leistungssteigerung, Ruhe und Gelassenheit sowie ein langes gesundes Leben. Kursinhalt ist das Qigong der 8 Schätze: Das Spiel beginnen - Die dreifache Energie - Die Herausforderung annehmen - Den beschrittenen Weg zurückschauen - Die Mitte stabilisieren - Die Füße fassen - Die Fäuste ballen - Stehende Meditation - Akupressurpunkte.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe
7.9. - 9.11., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
Kurs auch am 19.10. und 26.10.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

E 71 319 G **Qigong - in der Stille liegt die Kraft**

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Qigong-Erfahrene geeignet. Erlerntes wird fortgesetzt und Anfänger/-innen wird ein guter Einstieg in diese asiatische Entspannungsmethode ermöglicht. Mithilfe verschiedener Qigong-Übungen entwickeln sich innere und äußere Stärke, bisher ungenutzte Energien werden aktiviert und ungeahnte Kräfte entdeckt. Qigong fördert den harmonischen und kraftvollen Fluss der Lebensenergie, steigert bereits nach wenigen Tagen die Basisenergie, aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte und baut Stress ab. Kursinhalt ist das Qigong der 8 Schätze: Das Spiel beginnen - Die dreifache Energie - Die Herausforderung annehmen - Den beschrittenen Weg zurückschauen - Die Mitte stabilisieren - Die Füße fassen - Die Fäuste ballen - Stehende Meditation - Akupressurpunkte. Je nach Fortschritt der Gruppe: Emotionsabbau und Freude verstärken und/oder Vorführen, Üben, Umsetzen und Wiederholen des Gelernten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe
23.11. - 1.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 20 Ustd. 54 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Friedel Scheede, Qigong Master Trainer

E 71 321 G **Hatha-Yoga für Anfänger/-innen**

Hatha-Yoga ermöglicht ein Kennenlernen des eigenen Körpers. Richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) führen zu Ruhe und Entspannung. Einen Schwerpunkt des Kurses bildet die systematische Beherrschung des Körpers und eine damit verbundene Bewältigung von Stress und Hektik. Die Kursleiterin ist anerkannte Yogalehrerin der Gesellschaft für Yoga und altindische Medizin e. V., praktiziert und publiziert seit 1979 auf dem Gebiet des Hatha-Yoga.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, ein großes Handtuch, Isomatte oder Decke
4.10. - 13.12., Di., 19.15 - 20.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

Hatha-Yoga - weiterführender Kurs

Voraussetzung: Besuch eines Yogakurses bzw. Vorerfahrungen im Yoga. Im Kurs werden Yogaübungen und Atemtechniken fortgeführt und vertieft. Die Kursleiterin ist anerkannte Yogalehrerin der Gesellschaft für Yoga und altindische Medizin e. V., praktiziert und publiziert seit 1979 auf dem Gebiet des Hatha-Yoga.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke, warme Socken, ein großes Handtuch

E 71 323 G **Hatha-Yoga - weiterführender Kurs**

4.10. - 13.12., Di., 18 - 19 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
Jugend- und Altenhilfeverein e. V., An der Kotsche 49 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

E 71 325 G **Hatha-Yoga - weiterführender Kurs**
6.10. - 15.12., Do., 18 - 19 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

E 71 327 G **Hatha-Yoga - weiterführender Kurs**
6.10. - 15.12., Do., 19.15 - 20.15 Uhr / 15 Ustd. 45 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Inge Schönfelder, Yogalehrerin, Physiotherapeutin

E 71 329 G **Hatha-Yoga für Fortgeschrittene**
Voraussetzung: entsprechende Vorerfahrungen im Yoga. Im Kurs werden Yogaübungen und Atemtechniken fortgeführt und vertieft.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, ein großes Handtuch
21.9. - 25.1., Mi., 17.30 - 19 Uhr / 30 Ustd. 66 EUR
Kurs auch am 19.10. und 26.10., kein Kurs am 23.11. und 21.12.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Gudrun Thomas-Petersein, Yogalehrerin BDY/ EYU

Gymnastik, Bewegung, Fitness

Wassergymnastik
Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet.
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von Übungen zum Muskel- und Konditionsaufbau.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe

E 71 330 G **Wassergymnastik**
1.11. - 13.12., Di., 10 - 10.45 Uhr / 7 Ustd. 42 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 71 331 G **Wassergymnastik**
1.11. - 13.12., Di., 11 - 11.45 Uhr / 7 Ustd. 42 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig, Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 71 332 G **Wassergymnastik**
4.11. - 16.12., Fr., 15.10 - 15.55 Uhr / 7 Ustd. 42 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

E 71 333 G **Wassergymnastik**
7.11. - 19.12., Mo., 20 - 20.45 Uhr / 7 Ustd. 42 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

E 71 334 G **Wassergymnastik**
7.11. - 19.12., Mo., 20.50 - 21.35 Uhr / 7 Ustd. 42 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

E 71 335 G **Wassergymnastik**
20.12. - 7.2., Di., 10 - 10.45 Uhr / 7 Ustd. 42 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 71 336 G **Wassergymnastik**
20.12. - 7.2., Di., 11 - 11.45 Uhr / 7 Ustd. 42 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Ute Hennig,
Trainerin A-Lizenz, psychologische Beraterin

E 71 337 G **Wassergymnastik**
2.1. - 6.2., Mo., 20 - 20.45 Uhr / 6 Ustd. 36 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

E 71 338 G **Wassergymnastik**
2.1. - 6.2., Mo., 20.50 - 21.35 Uhr / 6 Ustd. 36 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

E 71 339 G **Wassergymnastik**
6.1. - 10.2., Fr., 15.10 - 15.55 Uhr / 6 Ustd. 36 EUR
Schwimmhalle Grünauer Welle, Stuttgarter Allee 7 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

E 71 341 G **Fitnesstraining zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und Wirbelsäulenbeschwerden**
Für alle Altersgruppen zur Prävention geeignet.
Die Teilnehmer/-innen lernen und üben Techniken zur Dehnung, Entspannung, Kräftigung der Muskulatur und Entlastung der Wirbelsäule. Pilatesübungen können das Rückenprogramm ergänzen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Hallenschuhe, ein großes Handtuch
21.9. - 8.2., Mi., 19.05 - 20.05 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs 23.11. und 25.1.
Max-Klinger-Schule, Gymnastikraum, Miltitzer Weg 4 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin

Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken
Der Kurs ist für alle Männer und Frauen geeignet, die vorbeugend etwas für die Gesunderhaltung ihrer Wirbelsäule und Gelenke tun möchten. Durch vielfältige Übungen, auch mit Zusatzgeräten, wird der gesamte Muskelapparat gekräftigt und gedehnt. Verschiedene Übungen zur Mobilisation sind besonders für alle Menschen mit sitzender Tätigkeit wichtig. Das abwechslungsreiche Bewegungsprogramm wird mit Informationen für ein rückengerechtes Verhalten im Alltag und im Beruf gekoppelt. Die Freude an der Bewegung kommt auch in diesem Kurs nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, ein großes Handtuch

E 71 342 G **Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken**
29.9. - 9.2., Do., 10 - 11 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 17.11. und 22.12.,
Vitalis Gesundheitsclub im Matchball-Sportcenter,
Lützner Straße 175 Anja Schulze, Physiotherapeutin

E 71 343 G **Rückenschule - Präventivkurs für einen gesunden Rücken**
29.9. - 9.2., Do., 17.30 - 18.30 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 17.11. und 22.12.,
Vitalis Gesundheitsclub im Matchball-Sportcenter,
Lützner Straße 175 Anja Schulze, Physiotherapeutin

E 71 344 G **Pilates für alle, die vormittags Zeit haben**
Das Pilates-Trainingsprogramm wurde nach seinem Begründer, dem Deutschen Joseph Pilates benannt. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Sie sind unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit durchführbar. Durch wechselnde Übungen werden alle Muskeln gleichzeitig trainiert. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und den Stressabbau unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und ein großes Handtuch
7.9. - 8.2., Mi., 10 - 11 Uhr / 23 Ustd. 49 EUR
Kein Kurs am 2.11. und 21.12.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Silke Zeidler-Lehmann,
Übersetzerin Engl./Span.; Pilates-Trainerin B-Lizenz

E 71 345 G **Pilates - Trainingsprogramm für Muskeln, Gelenke und Bindegewebe**
Das Pilates -Trainingsprogramm wurde nach seinem Begründer, dem Deutschen Joseph Pilates benannt. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Durch fließende Bewegungen und stetige Übungswechsel werden alle Muskeln gleichzeitig trainiert. In Verbindung mit einer sehr bewussten Atmung werden nicht nur Körper und Geist in Einklang gebracht, sondern Stress abgebaut.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste, dicke Socken und ein großes Handtuch
27.9. - 31.1., Di., 17.15 - 18.15 Uhr / 19 Ustd. 46 EUR
Kein Kurs am 15.11. und 20.12.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Silke Zeidler-Lehmann,
Übersetzerin Engl./Span.; Pilates-Trainerin B-Lizenz

E 71 346 G **Pilates - Trainingsprogramm nicht nur für die Muskeln**
Vorkenntnisse (z. B. Besuch eines Pilateskurses) erforderlich. Das Pilates-Trainingsprogramm wurde nach seinem Begründer, dem Deutschen Joseph Pilates, benannt. Dehnungs- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Muskeln zu stärken und zu formen, die Haltung zu verbessern, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen und mehr Energie zu bekommen. Sie sind unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit durchführbar. Alle Muskeln werden trainiert und gedehnt und die Bewegungen in Verbindung mit der speziellen Atmung sehr bewusst ausgeführt, so dass das Training Körper, Seele und Geist in Einklang bringt und auch den Stressabbau wirksam unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wechselschuhe, ein großes Handtuch
21.9. - 8.2., Mi., 18 - 19 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs 23.11. und 25.1.
Max-Klinger-Schule, Gymnastikraum,
Miltitzer Weg 4 Brita Baldus,
Dipl.-Sportlehrerin, Sporttherapeutin, Pilates Master Trainerin

Sanfte Gymnastik und Pilates
Im Kurs werden Übungen aus der sanften Gymnastik und dem Pilates kombiniert.
Pilatestraining ist ein Bewegungsprogramm für Körper und Geist. Es basiert auf bewusster Atmung und aktiviert die Rumpf stabilisierenden Muskeln. Dehn- und Kräftigungsübungen zielen darauf ab, die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Alle Übungen finden ihren Ursprung in der Körpermitte, dem sogenannten Powerhouse (Muskeln im Bauch, Rücken und Beckenboden) und garantieren eine belastungsfreie Beweglichkeit aller Glieder. Pilates ist unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit durchführbar.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, dicke Socken, eine Iso- oder Gymnastikmatte und ein großes Handtuch

E 71 347 G **Sanfte Gymnastik und Pilates**
6.9. - 7.2., Di., 18.45 - 20 Uhr / 30 Ustd. 52 EUR
Kein Kurs am 15.11. und 20.12.
Sporthalle „An der Kotsche"/Gymnastikraum,
An der Kotsche 39 - 41 Silke Zeidler-Lehmann,
Übersetzerin Engl./Span.; Pilates-Trainerin B-Lizenz

E 71 348 G **Sanfte Gymnastik und Pilates**
8.11. - 7.2., Di., 18.20 - 19.20 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 15.11.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

E 71 349 G **Fitnessgymnastik für Junggebliebene**
Dieser Kurs eignet sich für Frauen ab 50, die Freude an Bewegung haben und durch Übungen aus den Bereichen Gymnastik und Rückenschule die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und verbessern sowie ihre Muskulatur kräftigen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
22.8. - 30.1., Mo., 17.30 - 18.30 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
Kein Kurs am 2.1.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Dmitrij Malzew, Physiotherapeut

E 71 351 G **Fitnessgymnastik für Frauen ab 35**
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training, das auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Gesundheitsprävention basiert. Ziel des Kurses ist, durch ein intensives und variantenreiches Übungsprogramm sowohl die Kondition und Koordination zu verbessern, als auch die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen. Hierbei kommt den Übungen für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule eine besondere Bedeutung zu. Das Training endet mit einem entspannenden Stretching der beanspruchten Muskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, ein großes und ein kleines Handtuch
5.9. - 6.2., Mo., 20 - 21 Uhr / 24 Ustd. 53 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Renate Fahr,
Diplomlehrerin für Sport und Biologie

Gymnastik zur Konditionsverbesserung
Zur Schulung des Herz-Kreislauf-Systems erlernen die Teilnehmer/-innen Kombinationen am Steppbrett im Einsteigerbereich. Ausgewogene Übungen im Problemzonen- und Stretchingbereich dienen dem Aufbau, der Straffung und Entspannung der Muskulatur.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

E 71 353 G **Gymnastik zur Konditionsverbesserung**
29.8. - 6.2., Mo., 18.45 - 19.45 Uhr / 25 Ustd. 47 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Undine Pötzsch, Sportlehrerin

E 71 355 G **Gymnastik zur Konditionsverbesserung**
7.9. - 1.2., Mi., 19.15 - 20.15 Uhr / 23 Ustd. 46 EUR
Kein Kurs am 21.12.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Jörg Kerstan, Diplomlehrer

E 71 357 G **Fitnessgymnastik mit modernen Jazz-Rhythmen**
Zu modernen Rhythmen werden Übungsfolgen zur Verbesserung der Kondition, Koordination, Dehnung und zum Muskelaufbau erarbeitet und umgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, ein großes und ein kleines Handtuch
21.9. - 1.2., Mi., 20 - 21 Uhr / 20 Ustd. 44 EUR
Kein Kurs am 21.12.
Kreativzentrum Grünau, Garskestraße 17 Ruth Schlorke, Dipl.-Pädagogin

E 71 359 G **Power Mix**
Ein Mix aus Aerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur - eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge" bringt. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
8.11. - 7.2., Di., 19.30 - 20.30 Uhr / 16 Ustd. 39 EUR
Kein Kurs am 15.11.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

E 71 363 G **Latino Fitness - Schnupperkurs**
Latino Fitness beinhaltet ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. Vielseitige Schrittkombinationen ermöglichen ein dynamisches Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. Der Schnupperkurs stellt Latino Fitness als intensive und schweißtreibende Bewegung vor und lädt zum Ausprobieren ein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe und ein großes Handtuch
29.10., Sa., 11 - 14 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Paola Malzew, Fitnessfachwirt

Anmeldung per Fax

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Nutzen Sie unser Faxformular am Ende des Programmheftes.

HINWEIS:
Weiterführende Informationen zu unseren Sprachkursen finden Sie im „Wegweiser Sprachen“ ab Seite 254. Um den für Sie richtigen Kurs zu finden, beraten wir Sie gern im Fachbereich Sprachen, Terminvereinbarung unter Tel. 123 6041.

Englisch für Senioren

E 71 400 G **Englisch für Senioren A1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, Einchecken ins Hotel, Bestellen im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9
10.10. - 23.1., Mo., 10.45 - 12.15 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
Kein Kurs am 2.1.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Susanne Neitemeier

E 71 401 G **Englisch für Senioren A1.2 Anfänger/-innenniveau, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, weitere Interessent/-innen sind herzlich willkommen. Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9, ab Unit 2.3
27.9. - 20.12., Di., 9 - 10.30 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Franziska Opitz, M. A. Englisch

E 71 402 G **Englisch für Senioren A1 und Wiederanfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, geeignet auch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Dieser Kurs ist geeignet für Englischlernende mit elementaren Grundkenntnissen (z. B. Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde) und erweitert diese Stück für Stück. Sie lernen, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze in der Fremdsprache zu verstehen und anzuwenden. Die Themengebiete ,,Neue Leute treffen“, „Orientierung in Städten“ und „rund ums Geld“ werden behandelt. Nach Abschluss des Lehrbuches sind Sie in der Lage, sich auf Englisch mit Muttersprachler/-innen zu verständigen, wenn diese langsam und deutlich sprechen. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9, ab Unit 4
10.10. - 23.1., Mo., 9 - 10.30 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
Kein Kurs am 2.1.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Susanne Neitemeier

E 71 403 G **Englisch für Senioren, A2, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, geeignet auch für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Inhalt des Kurses ist neben der Arbeit mit dem Lehrbuch ein Konversationsteil mit breitem Themenspektrum. Abwechslungsreiche Aktivitäten und Dialoge dienen der Erarbeitung neuer Grammatik und Redewendungen sowie der Erweiterung des Wortschatzes. Die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) werden am Beispiel verschiedener alltagsnaher Themenbereiche abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-, ab Unit 1.2
28.9. - 4.1., Mi., 9 - 10.30 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Franziska Opitz, M. A. Englisch

E 71 404 G **Englisch für Senioren A2.2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf, Freizeit, im Urlaub oder auf Reisen anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Unit 4
12.10. - 1.2., Mi., 16.15 - 17.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kurs auch am 19.10. und 26.10.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Liane Voigt, Diplomlehrerin

E 71 405 G **Englisch für Senioren, Konversation und Auffrischung auf Niveau A2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, geeignet auch für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Inhalt des Kurses sind Wiederholung und Auffrischung des bereits Erlernten. Die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) werden am Beispiel verschiedener alltagsnaher Themenbereiche abwechselnd trainiert. Dies ermöglicht den Kursteilnehmenden, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
11.10. - 31.1., Di., 16.15 - 17.45 Uhr / 30 Ustd. 90 EUR
Kurs auch am 18.10. und 25.10., kein Kurs am 15.11.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Liane Voigt, Diplomlehrerin

Dr. Ursula Leiteritz, Englisch



Nach längerer Unterbrechung habe ich im Herbstsemester 2010/11 wieder die Tätigkeit als Kursleiterin für Englisch an der Volkshochschule aufgenommen. In meiner Lehrertätigkeit (Diplomlehrerin für Russisch/Englisch in der Erwachsenenbildung) habe ich sehr gern mit unterschiedlichen Altersgruppen gearbeitet: mit Kindergartenkindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Obwohl die Motivation der jeweiligen Gruppen sehr verschieden ist, macht mir die Arbeit viel Spaß. Ich bin auch gern selbst Teilnehmerin an Sprachkursen, so habe ich 2000 einen Englischkurs an der Sprachschule in Paignton (Südengland) absolviert. Derzeit lerne ich an der VHS Spanisch.

E 71 406 G **Englisch für Senioren, Konversation und Auffrischung auf Niveau A2, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Dieser Kurs ist geeignet für Englischlernende mit guten Grundkenntnissen und erweitert diese Stück für Stück. Erlerntes wird aufgefrischt und wiederholt. Die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) werden am Beispiel verschiedener alltagsnaher Themenbereiche abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
7.11. - 6.2., Mo., 14.45 - 16.15 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 12.12., 19.12. und 2.1.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttg. Allee 19 Dagmar Kujumdshiev, Dipl.-Päd. f. Englisch u.Deutsch

E 71 408 G **Englisch für Senioren, Konversation und Auffrischung, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sprechen, Lesen und die Diskussion englischer Texte sowie kurzer Berichte. Auch Wünsche der Teilnehmenden werden berücksichtigt. Inhalt sind aktuelle politische, soziale und kulturelle Themen. Grammatik und Wortschatz werden nach Bedarf wiederholt und aufgefrischt. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.
22.11. - 14.2., Di., 13 - 14.30 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 20.12. und 3.1.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Hans Hübner, Diplomlehrer

Englisch Standardprogramm

E 71 411 G **Englisch A 1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, Einchecken ins Hotel, Bestellen im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9
10.11. - 2.2., Do., 19 - 20.30 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
Kein Kurs am 22.12.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Knut Harbich, Dipl.-Fremdsprachenlehrer für Erwachsenenbildung/Dolmetscher

E 71 413 G **Englisch A 1.2 - Anfänger/-innenniveau, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, weitere Interessierte sind herzlich willkommen.
Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, Einchecken ins Hotel, Bestellen im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Weiterarbeit mit Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9
14.9. - 14.12., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dr. Ursula Leiteritz, Dipl.-Lehrerin für Russisch/Englisch; Erwachsenenbildnerin

E 71 415 G **Englisch A1.3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Sie haben nur wenig schulischen oder außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. im Hotel oder über Tagesabläufe und Berufe sprechen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht. Nach ca. 4 Semestern erlangen Sie die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9, ab Unit 6/Step 3
6.9. - 10.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Julia Goldmann, Sprachkursleiterin Englisch

E 71 421 G **Englisch Grundkurs II/Teil 2 und Wiederanfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Dieser Kurs ist geeignet für Englischlernende mit elementaren Grundkenntnissen (Abschluss Englisch GK I oder Schulenglisch, das lange nicht mehr angewendet wurde) und erweitert diese Stück für Stück. Im Kurs lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze in der Fremdsprache zu verstehen und zu verwenden. Die Themengebiete ,,Englisch für die Reise", „Essen und trinken" werden behandelt. Nach Abschluss des Lehrbuches sind Sie in der Lage, sich auf Englisch mit Muttersprachler/-innen zu verständigen, wenn diese langsam und deutlich sprechen. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50427-6, Unit 3/Step 2
8.9. - 12.1., Do., 15.30 - 17 Uhr / 28 Ustd. 135 EUR
Kein Kurs am 17.11. und 22.12.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Julia Goldmann, Sprachkursleiterin Englisch

E 71 423 G **Englisch Grundkurs III/Teil 2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Dieser Kurs ist geeignet für Englischlernende mit Grundkenntnissen und erweitert diese Stück für Stück. Um Ihr individuelles Niveau einzuschätzen, nutzen Sie bitte die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch" (Terminabsprache unter Tel.: 123-6041 möglich). Sie lernen Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen und sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen. Zu diesem Zweck werden im Kurs z. B. die Themen Zukunftspläne, Sprechen über das Wohnumfeld und Shopping behandelt. Im Kurs haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0, ab Unit 3/Step 3
8.9. - 26.1., Do., 17.15 - 18.45 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 17.11. und 22.12.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Julia Goldmann, Sprachkursleiterin Englisch

E 71 431 G **Englisch B1, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Im Kurs lernen Sie, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen auszudrücken, Ereignisse zu beschreiben und Ihre Meinungen und Pläne kurz zu erklären. Sie können eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und Ihre Reaktionen beschreiben. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
Lehrbuch: Beendigung von Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, Beginn mit Living English B1, Longmann, ISBN 1-405-82918-4
13.9. - 17.1., Di., 19.40 - 21.10 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Thomas Ebert, Dipl.-Afrikanist, Englischdozent

E 71 433 G **Englisch B1.3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Auch für Wiedereinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen geeignet. Eine Probestunde ist möglich. Im Kurs lernen Sie, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen auszudrücken, Ereignisse zu beschreiben und Ihre Meinungen und Pläne kurz zu erklären. Sie können eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und Ihre Reaktionen beschreiben. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
Lehrbuch: Weiterarbeit mit Living English B1, Longmann, ISBN 1-405-82918-4
10.10. - 13.2., Mo., 16.30 - 18 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Kein Kurs am 12.12., 19.12. und 2.1.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Dagmar Kujumdshiev, Dipl.-Päd. für Englisch und Deutsch

Romanische Sprachen

E 71 451 G **Französisch A1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Sie mögen Frankreich und die französische Sprache? Dann zögern Sie nicht, sich dieser wohlklingenden Sprache systematisch zu nähern. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
10.10. - 6.2., Mo., 18.10 - 19.40 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kurs auch am 20.10. und 27.10.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19

E 71 453 G **Französisch A1.2 - Anfänger/-innenniveau, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011. Geeignet für weitere Interessent/-innen mit Anfänger/-innenkenntnissen. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Weiterarbeit mit Voyages 1, Klett, ISBN 978-3-12-529276-5
28.9. - 8.2., Mi., 19.45 - 21.15 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Kristin Theile

E 71 455 G **Französisch A1.3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2010. Geeignet für Interessierte, die einen Grundkurs I beendet haben und Anfänger/-innenkenntnisse besitzen. Der Kurs ist aber auch für weitere Teilnehmende mit Grundkenntnissen offen. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in französischsprachige Länder angewendet werden. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Voyages 1, Klett, ISBN 3-12-529202-4, ab Lektion 7
26.9. - 6.2., Mo., 19.45 - 21.15 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 17.10.
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Regina Wulfes, Diplomsprachlehrerin

E 71 457 G **Italienisch A1 am Mittag - Neubeginn für Anfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der italienischen Sprache. Dabei geht es um praktisches Sprechen und Verstehen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewendet werden.
Lehrbuch: Linea diretta neu 1a, Hueber, ISBN 3-19-005343-X
21.9. - 1.2., Mi., 12.15 - 13.45 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Francesco Cei, Politologe

E 71 459 G **Italienisch A1.2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, geeignet für Interessent/-innen mit Anfänger/-innenkenntnissen. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der italienischen Sprache. Dabei geht es um praktisches Sprechen und Verstehen. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewendet werden.
Lehrbuch: Linea diretta neu 1a, Hueber, ISBN 3-19-005343-X, ab Lektion 3
21.9. - 1.2., Mi., 14.30 - 16 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Francesco Cei, Politologe

E 71 461 G **Spanisch A1 am Vormittag, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Spanisch ist nach Englisch die weltweit meistverbreitete Sprache. Sie mögen Spanien und die spanische Sprache? Dann zögern Sie nicht, sich dieser Sprache systematisch zu nähern. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in spanischsprachige Länder angewendet werden. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4
8.9. - 24.11., Do., 9.30 - 12 Uhr / 30 Ustd. 145 EUR
VHS in Grünau, Stadtteilladen, Stuttgarter Allee 19 Rogelio Carmona Carvajal, Dipl.-Lehrer, Sprachkursleiter Spanisch

E 71 463 G **Spanisch A1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Geeignet für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Spanisch ist nach Englisch die weltweit meistverbreitete Sprache. Sie mögen Spanien und die spanische Sprache? Dann zögern Sie nicht, sich dieser Sprache systematisch zu nähern. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in spanischsprachige Länder angewendet werden. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4
12.9. - 30.1., Mo., 19.30 - 21 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

E 71 465 G **Spanisch A.1.2, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, geeignet für Interessent/-innen mit Anfänger/-innenkenntnissen. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der spanischen Sprache. Dabei geht es um praktisches Sprechen und Verstehen in Alltagssituationen wie Einkaufen, Hotel, Restaurant, in der Stadt unterwegs. In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewendet werden.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4, ab Lektion 6
19.9. - 19.12., Mo., 16.30 - 18 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
Kurs auch am 17.10.
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

E 71 467 G **Spanisch A2, Festigungskurs, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben bereits einige Spanischkurse besucht und schon viel vergessen? Besitzen Sie Vorkenntnisse, die Sie auffrischen oder weiter ausbauen wollen? In diesem Kurs werden Grammatik (Pronomen, Verben, Zeitformen usw.) wiederholt, Vokabular gefestigt und ergänzt sowie vor allem Sprechen geübt. Und danach? Alles ist offen: Vielleicht verreisen? Oder in einen Spanischkurs (B1) einsteigen? Te animas? Te espero allí!!!

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

19.9. - 19.12., Mo., 18 - 19.30 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR

Kurs auch am 17.10.

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

E 71 469 G **Spanisch Schnupperkurs für Urlauber/-innen und Neugierige, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Wollen Sie nach Spanien oder Lateinamerika verreisen? Wollen Sie testen ob Spanisch Ihre Sprache ist? In diesen Kurs lernen wir Wortschatz, der auf Reisen angewendet werden kann, z. B. im Restaurant und Bar bestellen, ein Ticket kaufen, nach einem Ort fragen. Dafür brauchen wir das Lehrbuch, ein bisschen Geduld und gute Laune. Hasta la vista!!!! Wenn Sie danach mehr Lust auf Spanisch haben, können Sie in einen Sprachkurs einsteigen. Bitte am ersten Tag schon das Buch mitbringen. Wir wollen sofort anfangen!!! In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: Spanisch à la carte, Klett, ISBN 3-12-514210-5

13.1. - 3.2., Fr., 15 - 18 Uhr / 16 Ustd. 77 EUR

KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

Einladung zum 2. Mitteldeutschen Sprachenkongress

Sprachen verbinden
23. und 24. September 2011 in der Volkshochschule Leipzig

Der Sprachenkongress bietet einen umfassenden Überblick über den Stand der Fremdsprachendidaktik.

- 60 Veranstaltungen mit Workshops und Vorträgen, die Sprachen mit Beruf, Kultur, Gesellschaft und Gesundheit verbinden und zukunftsweisende Ansätze aufzeigen.
- Darüber hinaus fachwissenschaftliche Vorträge, Foren zu aktuellen Themen, viele Kontakt- und Austauschmöglichkeiten, ein interessantes Rahmenprogramm und vieles mehr!

Weil Sprachen Menschen und Kulturen verbinden!

Im Abendprogramm erleben die Teilnehmer/-innen Sprache anders, ganzheitlich, mit allen Sinnen, indem sie mit Tanzen, Entspannung, Sport oder auch mit einer Teezeremonie kombiniert wird.

Rund um den Kongress: Ausstellungen von Verlagen, Prüfungsinstitutionen und anderer Institutionen.

Veranstalter:

Sächsischer SVV Volkshochschulverband e.V.

Landesverband der Volkshochschulen Sachsen-Anhalt e.V.

Thüringer tvv Volkshochschulverband e.V.

Computer, Internet, Neue Medien

HINWEISE:
Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Die Gebühr dafür ist im Kursentgelt enthalten. In einigen Kursen haben Sie die Gelegenheit, Ausgabematerialien gegen Erstattung der Kosten zu erwerben. Ihr Kursleiter/Ihre Kursleiterin weist Sie darauf hin.
Zur Datensicherheit: Beachten Sie bitte, dass keine eigenen Datenträger mitgebracht und keine Daten oder Programme von VHS-Computern kopiert werden dürfen.
Förderungsmöglichkeiten: Informieren Sie sich bei der Bundesagentur für Arbeit über Möglichkeiten einer individuellen Förderung.

E 71 501 G **10-Finger-Tastschreiben am PC - Grundkurs**
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Das 10-Finger-Tastschreiben wird direkt am Computer (Textverarbeitungsprogramm, keine spezielle Lernsoftware, so dass auch problemlos zu Hause geübt werden kann) auf der Computertastatur erarbeitet und erlernt. Jeder/m Teilnehmer/-in steht ein eigener PC zur Verfügung.
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.
29.9. - 15.12., Do., 17.30 - 19.45 Uhr / 30 Ustd. 95 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Silke Kohnert,
Sekretärin / Facharbeiter für Schreibtechnik

E 71 611 G **PC-Grundkurs für alle, die vormittags Zeit haben**
Im Kurs wird auch auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen eingegangen. Anfänger/-innen ohne bzw. mit wenigen Vorkenntnissen erhalten eine Einführung in Aufbau und Wirkungsweise des PC und in das Anwenderprogramm „Word für Windows". Im Mittelpunkt stehen das Erlernen und Trainieren eines sicheren Umganges mit der Maus und mit der Benutzeroberfläche, Anlegen von Ordnern, Speichern und Wiederfinden von Dateien sowie das Erstellen einfacher Texte.
10.10. - 12.12., Mo., 9.30 - 11 Uhr / 18 Ustd. 67 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Helmut Massny, Dipl.-Ing.

E 71 613 G **Bildbearbeitung am PC**
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC
Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, Digitalfotos auf dem PC zu verwalten und zu bearbeiten. Kursinhalte sind: Bildgestaltung durch neue Bildbegrenzungen, Korrektur von Farbtemperatur, Brillanz und Schärfe bis hin zu dynamischer Tonwertkorrektur, Bearbeitung von Collagen und Bildmontagen, Einsatz von Fotos in anderen Anwendungen (z. B. Word, PowerPoint), Erzeugen von Bildschirmpräsentationen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und Schreibblöcke.
10.10. - 12.12., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 18 Ustd. 67 EUR
KOMM-Haus, Selliner Straße 17 Helmut Massny, Dipl.-Ing.

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:		
Cornelia Fiebiger	Politik, Gesellschaft, Umwelt, Kunst und Kreativität, Computer, Internet, Neue Medien	Telefon: 123-6030
Dr. Sylvia Börner	Gesundheit, Sprachen	Telefon: 123 6027
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6004
Anmeldung / Service:		123-6000

VHS in Paunsdorf mit Engelsdorf, Mölkau, Holzhausen, Liebertwolkwitz Telefon: 2527671
Wiesenstraße 14
Di. 14 - 18 Uhr

Beratung, Information und Anmeldung zum gesamten Programm sind hier möglich.
Auch in allen Bürgerämtern können Sie sich informieren und anmelden.
Bitte beachten Sie: An Feiertagen und in den Ferien im Freistaat Sachsen finden in der Regel keine Kurse statt.

FACHLICHE BERATUNGSZEITEN

In der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7
nach Vereinbarung, Zimmer 137

THEMENBEREICHE

POLITIK, GESELLSCHAFT, UMWELT **390**

PRÜFUNGS- UND STUDIENVORBEREITUNG **393**

KUNST UND KREATIVITÄT **394**
Kreatives Gestalten, Malen, Literatur 394
Tanz und Musik 396

GESUNDHEIT UND PERSÖNLICHKEIT **398**
Körpererfahrung, Entspannung 398
Gymnastik, Bewegung, Fitness 400

SPRACHEN **405**
Englisch 405
Romanische Sprachen: Italienisch, Spanisch 409

Politik, Gesellschaft, Umwelt

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Cornelia Fiebiger	Telefon: 123-6030
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6004
Anmeldung / Service:		123-6000

E 72 104 P **Heil-, Gewürz- und Giftpflanzen, Teil I/Dia-Vortrag**

Bereits „vor unserer Haustür" können wir wenigstens 100 einheimische, eingebürgerte und verwilderte Pflanzenarten finden, welche durch ihre besonderen Inhaltsstoffe für Heil-, Gewürz- und Rohstoffzwecke unsere besondere Aufmerksamkeit verdienen. Der Autor stellt anhand zahlreicher Dias diese Pflanzenarten an ihrem natürlichen Standort vor und gibt Erläuterungen zur Wirkung der o. g. Inhaltsstoffe. Pflanzen zum Anfassen und Riechen werden mitgebracht. Von Arnika über Tollkirsche bis Zichorie ist ein weiter Bogen gespannt.
Im Frühjahrssemester wird es einen Teil II zu diesem Vortrag geben - eine Exkursion.
21.9., Mi., 18.30 - 20.45 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick",
Am Vorwerk 15 Dr. Rainer Kunzmann, Landschaftsarchitekt

E 72 105 P **Schaurige Nachtwanderung im Abtnaundorfer Park**



Auch bei Nacht hat der Abtnaundorfer Park seinen Reiz. Fledermäuse huschen durch die Baumwipfel und über den Teich. Käuzchen und Eulen lassen ihre grausigen Rufe hören. Es gibt nicht nur interessante Tiere zu sehen und zu hören, sondern auch allerlei schaurige Geschichten rund um Leipzig. Nixen, Räuber und Gespenster begleiten unseren düsteren Rundgang. Empfehlenswert ist die Mitnahme einer Taschenlampe.
Bitte mitbringen: bequemes, festes Schuhwerk, der Witterung entsprechende Kleidung, Taschenlampe
24.9., Sa., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. 5 EUR
Treffpunkt: Parthenbrücke an der Volbedingstraße /
Haltest. Linie 1 Sabrina Hansmann, Dipl.-Designerin (FH), Mitglied im NABU

E 72 115 P **Vorsorge im Alter - Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung**

Der Vortrag erläutert rechtliche Voraussetzungen einer Vollmacht, einer Patientenverfügung, eines Betreuungsverfahrens sowie die aktuelle Entwicklung der Rechtsprechung. Es wird darüber informiert, wie Sie dafür sorgen können, dass Ihre Wünsche von Ärzten und Gerichten im Falle des Verlustes Ihrer Entscheidungsfähigkeit berücksichtigt werden.
Bitte 2 Euro für Kopien mitbringen.
18.1., Mi., 14.30 - 17 Uhr / 3 Ustd. 7 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick",
Am Vorwerk 15 Swaantje Schlittgen, Rechtsanwältin

E 72 118 P **Pflegebedürftig - was nun? Einblicke in ein Pflegeheim**

Manchmal plötzlich und unerwartet, manchmal langsam und vorhersehbar wird ein nahestehender Mensch pflegebedürftig. Was nun? Ist ein Pflegeheim das Richtige? Wer darf hier einziehen? Welche Betreuungsformen gibt es? Welche Leistungen werden angeboten? Was kostet ein Platz? Wie wird er finanziert? Die Leiterin und Pflegedienstleiterin des Städtischen Pflegeheims „Heiterblick" beantwortet Ihre Fragen und führt durch das freundliche, sanierte Gebäude, in dem sich die Bewohner/-innen wirklich wohl fühlen.
2.11., Mi., 17 - 18.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick",
Am Vorwerk 15 Dagmar Schneider, Pflegedienstleiterin

E 72 119 P **Schnelles Make up**



Strahlend aussehen mit wenigen Handgriffen! Sie lernen, wie Sie mit dem richtigen Make up dezent, aber doch ausdrucksstark auftreten. Vorhandenes Make up kann mitgebracht werden, ansonsten stellt die Kursleiterin alles zur Verfügung.
Bitte Spiegel und Stirnband mitbringen.
28.9., Mi., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 14 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick“,
Am Vorwerk 15 Veronika Hoffmann,
Visagistin, Farb- und Typberaterin

E 72 121 P **Führung durch das Polizeirevier Nordost in Paunsdorf**



Sie haben die Möglichkeit, die Arbeit der Polizei von einer anderen Seite kennen zu lernen, sowie dem Funktischbeamten einmal über die Schulter zu schauen. An diesem Vormittag sind weiterhin geplant: Besichtigung diverser Diensträume des Reviers, Vorstellung von Einsatztechnik und Ausrüstung, Präsentationen zur Spurenarbeit (daktyloskopische Spuren), Drogentest, Gespräch mit dem Bürgerpolizisten u. a.
Anmeldung unbedingt erforderlich. Kinder bitte in Begleitung von Erwachsenen.
8.10., Sa., 9.30 - 11.30 Uhr / 3 Ustd. entgeltfrei
Treffpunkt: Eingang Polizeirevier Nordost,
Schongauer Straße 17 Polizeirevier Nordost, Revierleiter

E 72 123 P **Souverän bei Tisch - ein Seminar für junge Leute**



Ob ein Geschäftsessen oder eine private Einladung - gute Umgangsformen und ein guter Stil sind wieder hochaktuell und besonders wichtig. Bei einem 3-Gänge-Menü und in einem angenehmen Ambiente erhalten Sie viele interessante Informationen: Tischreservierung, Betreten und Verlassen des Restaurants, angemessene Kleidung, Sitzordnung, Gastgeschenke, Blumen - ja oder nein? Bestellung, Serviette, Besteck, Menüfolge, welchen Wein zu welchem Gericht? Gesprächsthemen, Rauchen - wann? Das „richtige“ Sitzen, das Platznehmen und Aufstehen, Trinkgeld - aber wie viel?
Bitte planen Sie zusätzlich ca.14 Euro für das 3-Gänge-Menü und Kosten für die Getränke ein.
16.9., Fr., 18 - 21.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Ramada Hotel, Schongauer Straße 39 Dr. Ulrike Stein,
Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

E 72 124 P **Souverän bei Tisch**

Ob ein Geschäftsessen oder eine private Einladung - gute Umgangsformen und ein guter Stil sind wieder hochaktuell und besonders wichtig. Bei einem 3-Gänge-Menü und in einem angenehmen Ambiente erhalten Sie viele interessante Informationen: Tischreservierung, Betreten und Verlassen des Restaurants, angemessene Kleidung, Sitzordnung, Gastgeschenke, Blumen - ja oder nein? Bestellung, Serviette, Besteck, Menüfolge, welchen Wein zu welchem Gericht? Gesprächsthemen, Rauchen - wann? Das „richtige“ Sitzen, das Platznehmen und Aufstehen, Trinkgeld - aber wie viel?
Bitte planen Sie zusätzlich ca.14 Euro für das 3-Gänge-Menü und Kosten für die Getränke ein.
7.10., Fr., 18 - 21.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR
Ramada Hotel, Schongauer Straße 39 Dr. Ulrike Stein,
Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

E 72 125 P **Ist Knigge noch „in"? - moderne Umgangsformen**

Sicheres und höfliches Auftreten bei geschäftlichen, gesellschaftlichen und privaten Anlässen sind wieder gefragt. In lockerer Atmosphäre werden wesentliche moderne Umgangsformen und Anstandsregeln vorgestellt, darunter Körpersprache und Distanzzonen, richtiges Stehen und Sitzen, Einladung und Gästeempfang, Begrüßen, Vorstellen, Bekannt machen, Smalltalk, Gesprächsthemen, Pünktlichkeit, Sitzordnung, Geschenke, Blumen, Fettnäpfchen, gesellschaftliche Tabus.

20.1., Fr., 17 - 20.45 Uhr / 5 Ustd. 15 EUR

VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dr. Ulrike Stein,
Diplomlehrerin, Farb-, Typ- und Stilberaterin

E 72 127 P **Weine aus Mitteldeutschland - mehr als nur ein Geheimtipp!**

Der Geheimtipp lautet: Weine aus Mitteldeutschland. Auf einer Reise durch die beiden ostdeutschen Anbaugebiete Sachsens und Saale-Unstrut erfahren die Teilnehmer geschichtliche Hintergründe des heimischen Weinbaus, verstehen, warum vor allem Weißweine hier ideale Bedingungen vorfinden und welche wichtigen Unterschiede es in der Rot - und Weißweinherstellung gibt. Außerdem lernen Sie die Bedeutung der Etikettangaben kennen und vergleichen bei einer Weinprobe verschiedene Rebsorten, Qualitätsstufen und Weintypen.

Die Kosten für die Weinproben in Höhe von 7 Euro sind an den Kursleiter zu entrichten.

7.10., Fr., 18.15 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR

Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick",
Am Vorwerk 15 Marcus Schubert

E 72 128 P **Weine zum Fest**

Welcher Wein passt zu den traditionellen Weihnachtsgerichten wie Gans, Fisch oder Fondue? Sie werden bei der Verkostung verschiedene einheimische Weine kennenlernen und feststellen, dass unsere heimischen Weine das Festessen zusätzlich aufwerten.

Die Kosten für die Weinproben in Höhe von 8 Euro sind an den Kursleiter zu entrichten.

18.11., Fr., 18.15 - 20.30 Uhr / 3 Ustd. 9 EUR

Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick",
Am Vorwerk 15 Marcus Schubert

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Anmelden

sollten Sie sich rechtzeitig, am besten bis eine Woche vor Kursbeginn per Telefon: 123-6000, per Telefax: 123-6031 oder im Internet unter www.vhs-leipzig.de. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon besetzt ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.

Prüfungs- und Studienvorbereitung

Mathematik Klasse 12 - konzentrierte Vorbereitung auf das schriftliche Abitur
Gezielte Übungen auf der Grundlage prüfungstypischer Aufgaben der vergangenen Jahre dienen kurz vor der schriftlichen Prüfung der Wiederholung und Festigung von Kenntnissen zu den Stoffkomplexen Analysis, Funktionen, Integral- und Differenzialrechnung, Extremwertaufgaben. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Analysis. Auch für Schüler/-innen des Berufsgymnasiums geeignet.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk

E 72 196 P **Mathematik Klasse 12 - konzentrierte Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**



17.10. - 21.10., Mo. bis Fr., 12 - 14.30 Uhr / 15 Ustd. 31,50 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

E 72 197 P **Mathematik Klasse 12 - konzentrierte Vorbereitung auf das schriftliche Abitur**



13.2. - 17.2., Mo. bis Fr., 12 - 14.30 Uhr / 15 Ustd. 31,50 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

Mathematik Klasse 10 - konzentrierter Kurs zur Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung
Im Mittelpunkt steht das Lösen prüfungstypischer Aufgaben.
Stoffkomplexe: Funktionen, Gleichungen, Ungleichungen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, trigonometrische Berechnungen, Geometrie (Dreiecke, Kreise, Flächen und Körperberechnungen), Wahrscheinlichkeitsrechnung.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Grafiktaschenrechner, Tafelwerk

E 72 198 P **Mathematik Klasse 10 - konzentrierter Kurs zur Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung**



17.10. - 21.10., Mo. bis Fr., 9 - 11.30 Uhr / 15 Ustd. 31,50 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

E 72 199 P **Mathematik Klasse 10 - konzentrierter Kurs zur Vorbereitung auf die schriftliche Abschlussprüfung**



13.2. - 17.2., Mo. bis Fr., 9 - 11.30 Uhr / 15 Ustd. 31,50 EUR (bereits ermäßigt)
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Dr. Karl-Heinz Spröd, Mathematiklehrer

Kreatives Gestalten, Malen, Literatur

HINWEIS:
Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei Kursen mit gleichem oder ähnlichem Inhalt bzw. Umfang ist u. a. abhängig von Räumlichkeit, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Lehr- und Unterrichtsmitteln und anderen Nebenkosten.

E 72 200 P **Praktische Digitalfotografie mit Spiegelreflex-, System- und Bridgekameras**

Sie lernen, die Funktionen und Einstellmöglichkeiten Ihrer digitalen Kamera (keine Kompaktkamera ohne manuelle Einstellmöglichkeit) zu nutzen. Funktionen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfeeinstellungen, ISO, Weißabgleich werden ebenso behandelt wie deren praktischen Umsetzung. Außerdem gibt es Empfehlungen für praktisches Zubehör sowie Tipps zum Umgang mit Speicherkarten. Ziel des Kurses ist die sichere Bedienung Ihrer Kamera, auf schwierige Motivsituationen zu reagieren und die Grundprogrammierung Ihrer Kamera auf Ihre Bedürfnisse einzustellen. Der Kurs ist für Einsteiger geeignet.
Auf Wunsch kann eine Seminarmappe für 5 Euro beim Kursleiter erworben werden.
Bitte mitbringen: Eigene Kamera (bitte bei Anmeldung Kameratyp bzw. Kamerabezeichnung angeben), soweit vorhanden entsprechendes Zubehör (z. B. Stativ, Wechselobjektive, Blitz, Filter) und Schreibzeug
12.10. - 19.10., Mi., 18.45 - 21 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Alexander Groß, Einzelhandelskaufmann (Foto, Kino, Optik) mit Zusatzqualifikation Fotografie

E 72 202 P NEU **Comic Workshop - Bildgeschichten zeichnen**



Wenn wir eigene oder schon vorhandene Geschichten erzählen wollen, dann schafft der Comic durch seine Abfolge von Bildern (Panels) für jeden Menschen auf der Welt eine fantastische Möglichkeit, diese Bildgeschichten zu erfassen. An drei Kurstagen wollen wir diese internationale Sprache mit dem Bleistift durch einfache, spielerische Übungen kennenlernen und einen kleinen Comic entwerfen. Dieser Workshop setzt weder besondere Zeichenkenntnisse noch ein bestimmtes Alter voraus.
Bitte Bleistifte (verschiedene Stärken), Radiergummi, ausreichend A4-Papier und weitere Materialien, mit denen Sie gerne zeichnen, mitbringen.
Fr., 28.10. - So., 30.10, Fr. 17 bis 20.15 Uhr, Sa., So. 14 -19 Uhr 48 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Lilli Gärtner

E 72 203 P **Malerische Herbstbotschaften**

Lernen Sie in diesem Kurs, Ihre herbstlichen Eindrücke malerisch festzuhalten und probieren Sie verschiedene Maltechniken aus. Von der Skizze bis zum Bild erhalten Sie Anleitung zu unterschiedlichen Arbeitstechniken. Gedankenaustausch, Herausforderung und Freude begleiten den Inhalt des Kurses. Das benötigte Material kann im Kurs gegen ein Entgelt erworben werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
13.9. - 1.11., Di., 9.30 - 11.45 Uhr / 18 Ustd. 62 EUR
kein Kurs am 18.10 und 25.10
Atelier Seifert Liebertwolkwitz, Markt 7, Liebertwolkwitz Rosl Seifert, Malerin, Kunsttherapeutin

E 72 205 P **Keramik ins rechte Licht gerückt**

Sie stellen Lichtkuppeln, Stövchen, Teelichterhalter und diverse andere schöne Dinge selbst her und haben die Möglichkeit in verschiedenen Tonarten und mit wunderschönen Glasuren zu arbeiten. Töpfern ist in diesem Kurs für jeden machbar. Ein Töpferkurs ist auch immer ein schönes und anregendes Geschenk.
Bitte 10 Euro pro Abend für Brand und Material mitbringen.
3.11. - 1.12., Do., 18 - 21 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Töpferwerkstatt, Kelbestraße 3 Simona Lehmann, Keramikerin

E 72 207 P **Weihnachts-Schnitz-Workshop (Adventsgestecke aus Gemüse)**
Mit Schnitztechniken wie Reliefschnitt und ornamentbezogenem Schnitzen basteln wir unter Anleitung bei vorweihnachtlicher Stimmung ein essbares Adventsgesteck. So werden aus Tomaten, Rettichen und Kohlrabi Weihnachtssterne (Blumen), Schneeflocken, Schneemänner, Eis- und Tannenzapfen.
Bitte Plastikdose und 8 Euro für Material mitbringen.
10.12., Sa., 14 - 18.30 Uhr / 6 Ustd. 18 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

E 72 208 P NEU **Kürbisschnitzen - Großfigur Igel**
Aus einem Butternutkürbis schnitzen wir eine Großfigur, ein stachliges Kerlchen wird zum Leben erweckt. Im Vordergrund des Workshops stehen ornamentbezogenes Schnitzen, Relief- und V-förmige Schnittführung. Bitte bringen Sie einen großgewachsenen Butternutkürbis mit, bei dem der obere Teil annähernd die gleiche Breite hat wie der untere, so wird Ihr Igel lustig aus dem Herbstbuffet schauen können.
Bitte einen Butternutkürbis sowie 3 Euro für die Bastelanleitungen und weiteres Gemüse mitbringen.
5.10., Mi., 18 - 21.15 Uhr / 4 Ustd. 12 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick“,
Am Vorwerk 15 Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

E 72 209 P **Melonenschnitzerei - Schaustücke**
Die Königsdisziplin unter der Schnitzkunst, auf Kreuzfahrtschiffen und Galadinners der Blickfang auf jedem Buffet! Schältechnik und Reliefschnitt werden zum Einsatz kommen, wenn wir uns mit Motivspiegelungen und Blütenzauber auf Melonen befassen. Das Anfertigen einer Aufsatzschablone und spezielle Drehtechniken der Thaimesser ermöglichen es auch Schnitzanfängern, optimale Erfolge zu erzielen.
Bitte zum ersten Kurstag eine große Wassermelone und am zweiten Tag ein kleine Cantaloupe-Melone sowie 4 Euro pro Teilnehmer und Tag für Material mitbringen.
27.8. - 28.8., Sa., 9.30 - 12.45 Uhr / 8 Ustd. 24 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Sabine Finger,
Fachverkäuferin Fleisch und Wurstwaren, Kaltmamsell

Rosl Seifert, Malen



Die Malerei ist seit meinem 20. Lebensjahr mein Hobby. Seit 2009 bin ich freischaffend in meiner „Werkstatt“ in Liebertwolkwitz tätig, wo ich unter anderem auch Kurse für die VHS anbiete. Ein wichtiger Teil meiner Tätigkeit ist es, Menschen mit Behinderungen, künstlerisch und maltherapeutisch zu begleiten. Mein Motto ist: „Nur wer die Möglichkeit nutzt sich selbst auszuprobieren, weiß was er kann!“ Daher möchte ich gern meine Kenntnisse zu verschiedenen Arbeitstechniken in einer entspannten Malatmosphäre an die Kursteilnehmer/-innen weiter geben. Im Vordergrund stehen weder Geschicklichkeit noch Talent. Wichtig ist mir, das, was wir tun, auch mit Neugier und Experimentierfreudigkeit zu begleiten. Somit entsteht etwas ganz Persönliches zum „Mitnehmen“ – vielleicht auch eine neue Erfahrung?

E 72 211 P **Lesung mit Eric Walz**
Anlässlich des 15-jährigen Jubiläums der Stadtteilbibliothek in Paunsdorf liest Eric Walz aus seinem neuen historischen Roman „Die Sündenburg".
27.10., Do., 19 - 20.30 Uhr / 2 Ustd. entgeltfrei
Stadtbibliothek Paunsdorf, Platanenstraße 37

Tanz und Musik

E 72 222 P **Orientalischer Tanz - Tanztechnik für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen**
Wir erarbeiten und festigen gemeinsam die wichtigsten Techniken des orientalischen Tanzes: Isolation, korrekte Gewichtsverlagerung, saubere Ausführung von verschiedenen Bewegungen, einfache bis anspruchsvolle Kombinationen von Hüftshiemmys und den Oberkörperwellen und weitere schöne Effekte. Sie können Ihren persönlichen Stil mit der Kursleiterin erarbeiten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Getränk
14.9. - 14.12., Mi., 18.30 - 20 Uhr / 24 Ustd. 83 EUR
Jugend- und Altenhilfeverein Paunsdorf e. V., Goldsternstraße 9 Katarina Berezovskaia, Vizeweltmeisterin im orientalischen Tanz

E 72 223 P **Orientalischer Tanz für Anfänger/-innen**
Die Teilnehmer/-innen erlernen die Basisbewegungen und Grundschritte des orientalischen Tanzes, gewinnen erste Einblicke in die Vielfalt des Tanzes. Dieser Kurs ist für Frauen jedes Alters geeignet, die Spaß am miteinander tanzen haben und ein neues Körperbewusstsein entdecken wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Getränk
29.8. - 6.2., Mo., 17 - 18.30 Uhr / 38 Ustd. 115 EUR
Kein Kurs am 31.10 , 7.11, 2.01
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Monika Hirsch, Dozentin für orientalischen Tanz

E 72 224 P **Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**
Sie lernen weitere Elemente, Bewegungsformen und Schritte aus dem orientalischen Tanz kennen und integrieren sie in Choreografien. Der Kurs eignet sich als alternative Gymnastik für Frauen jedes Alters und jeder Statur und hilft, die eigene Weiblichkeit wiederzufinden, ohne Konkurrenzdenken und Leistungsdruck.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Tuch für die Hüfte, Getränk
29.8. - 6.2., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 38 Ustd. 115 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Monika Hirsch, Dozentin für orientalischen Tanz

E 72 225 P NEU **Square Dance für Einsteiger**
Vier im Quadrat stehende Paare tanzen zu Musik und dem, was der Caller (Tanzmeister) ansagt. Wir lernen 20 bis 25 Figuren zu tanzen und in beliebiger Reihenfolge zu kombinieren.
Diese Tanzform eignet sich besonders für Jung und Alt, Männer und Frauen und vor allem „Nichttänzer", da die einzige Voraussetzung darin besteht, geradeaus gehen zu können.
12.9. - 12.12., Mo., 18.30 - 20 Uhr / 20 Ustd. 60 EUR
Offener Freizeittreff Crazy, Zum Wäldchen 6 Heike Weiland, Dipl.-Sozialpädagogin

E 72 226 P NEU **Tanz am Nachmittag**

Haben Sie sich auf Familienfesten geärgert, weil Sie sitzenbleiben mussten, als alle fröhlich tanzten? Frischen Sie alte Kenntnisse auf und gewinnen Sie neue hinzu. Wir üben Gesellschaftstänze wie Cha-cha-cha und Walzer, aber auch Modetänze. Paarweise Anmeldung ist vorteilhaft, aber nicht Bedingung.

Kurs ein Mal im Monat am Sa.: 8.10, 12.11, 17.12, 7.1., 4.2. jeweils 16.30 bis 19.45 Uhr 62 EUR
Jugend- und Altenhilfeverein Paunsdorf e. V.,
Goldsternstraße 9 Dr. Caroline Köhler

HINWEIS:
Für die Kurse, in denen Instrumentalspiel erlernt wird, ist ein eigenes Instrument Voraussetzung (falls nicht anders im Kurstext beschrieben). Wenn Sie jedoch noch kein entsprechendes Instrument besitzen, so sollten Sie mit dem Kauf bis Kursbeginn warten, denn bei Kursausfall können gegenüber der VHS keinerlei Ansprüche geltend gemacht werden.

E 72 228 P Keyboard für Anfänger/-innen

Bereiten Sie Ihrer Familie am Weihnachtsabend eine Überraschung mit einem musikalischen Programm. Die Teilnehmer/-innen erlernen die wichtigsten Grundkenntnisse des Keyboardspielens (Notenlehre, Rhythmik), die in Theorie und Praxis vermittelt werden und erarbeiten und spielen einfache Lieder nach Noten.
Bitte mitbringen: Keyboard, Kopfhörer, Schreibzeug und 3 Euro für Lehrmaterial.
27.9. - 13.12., Di., 19 - 20.30 Uhr / 20 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 18. und 25.10.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Ramona Gube, Musiklehrerin

E 72 229 P Gitarre für Anfänger/-innen

Die Teilnehmer/-innen erlernen verschiedene Anschlags- und Grifftechniken. Der Kursinhalt erstreckt sich vom ersten Ton und einfachem Melodiespiel über mehrstimmiges Spiel und erste Bluesformen bis hin zu einfacher Akkordbegleitung unter Einbeziehung notwendiger musikalischer Grundkenntnisse. Diese Basis ermöglicht die individuell zielgerichtete Weiterbildung am Instrument.
Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbänkchen, Notenheft, Notenständer, Notizheft, Schreibzeug, ca. 3 Euro für Kopien
29.9. - 26.1., Do., 18 - 19 Uhr / 20 Ustd. 80 EUR
Kein Kurs am 20. und 27.10.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14, Knut Franke, Lehrer

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Online anmelden

Für die Kurse der Volkshochschule können Sie sich auch im Internet anmelden:
www.vhs-leipzig.de

Gesundheit und Persönlichkeit

ANSPRECHPARTNERINNEN

Fachliche Beratung:	Dr. Sylvia Börner	Telefon: 123-6027
Sachbearbeitung:		Telefon: 123-6004
Anmeldung / Service:		123-6000

HINWEIS:

Die Kurse im Gesundheitsbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Es wird empfohlen, vor Anmeldung und Kursbesuch den behandelnden (Haus)Arzt zu konsultieren, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen. Insbesondere bei bereits bestehenden Beschwerden sollte eine vorherige ärztliche Einschätzung unbedingt eingeholt werden. Die Kursteilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Die Höhe des Teilnehmerentgeltes bei gleichem oder ähnlichem Inhalt und Umfang ist jeweils abhängig von Räumlichkeiten, Mindestteilnehmerzahl, Einsatz von Materialien u. a. Nebenkosten.

Der Volkshochschulverband hat mit einigen Krankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarungen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass verschiedene Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden. Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtmittelkonsum. Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80 %). Bitte informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse! Auf Antrag erhalten Sie nach Beendigung des Kurses eine kostenfreie Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei diesen Krankenkassen.

Körpererfahrung und Entspannung

E 72 301 P **Entspannungstechniken**

In diesem Kurs werden verschiedene Techniken zur Entspannung vorgestellt und ausprobiert. Durch Bewegung und Atemtechniken haben Sie die Möglichkeit, Ihren Körper besser wahrzunehmen, Verspannungen zu beeinflussen und negativem Stress vorzubeugen. Es werden unter anderem Übungen aus der Körperarbeit, dem Yoga, der Traditionellen Chinesischen Medizin, dem Autogenes Training, der Progressiven Muskelrelaxation und Atementspannungstechniken vorgestellt.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Iso-, Gymnastikmatte oder Decke, Schreibblock und Stift

22.11. - 31.1., Di., 18 - 19 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR

Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Andrea Lindemann, Physiotherapeutin

E 72 303 P **Autogenes Training**

Das Autogene Training ist eine weit verbreitete Entspannungsmethode, die sowohl zur Prophylaxe und Linderung von psychosomatischen Störungen (Kopfschmerzen, Schlafstörungen, stressbedingte Magenbeschwerden etc.) als auch anderer Probleme (v. a. Stress, allgemeine Nervosität) erfolgreich eingesetzt werden kann. Sie dient der Leistungssteigerung und aktiven Stressbewältigung. Die Teilnehmenden erlernen, die Umschaltreaktion des Körpers von Anspannung hin zu Entspannung bewusst zu steuern und somit stufenweise und gezielt zur Ruhe zu kommen. Sie sollten sich nicht in einer psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung befinden.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Iso-, Gymnastikmatte oder Decke, Schreibblock und Stift

24.11. - 2.2., Do., 18.30 - 19.30 Uhr / 13 Ustd. 40 EUR

Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Andrea Lindemann, Physiotherapeutin

Hatha-Yoga für Anfänger/-innen
Hatha Yoga gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper näher kennenzulernen. Durch eine richtige Atmung und verschiedene Körperhaltungen (Asanas) können Sie Ruhe und Entspannung finden. Bei regelmäßiger Durchführung steigern Sie die eigene Leistungsfähigkeit. Die Übungen wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Iso- oder Gymnastikmatte, Decke

E 72 305 P **Hatha-Yoga für Anfänger/-innen**
5.10. - 30.11., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kurs auch am 19.10. und 26.10.
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick“,
Am Vorwerk 15
Ralf Engelbrecht,
Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

E 72 306 P **Hatha-Yoga für Anfänger/-innen**
7.12. - 1.2., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick“,
Am Vorwerk 15
Ralf Engelbrecht,
Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

Hatha-Yoga - weiterführender Kurs
Voraussetzung: Besuch eines Yogakurses bzw. Vorerfahrungen im Yoga. Im Kurs werden Yogaübungen, Asanas und Atemtechniken fortgeführt und vertieft.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, dicke Socken, Iso- oder Gymnastikmatte, Decke

E 72 308 P **Hatha-Yoga - weiterführender Kurs**
5.10. - 30.11., Mi., 17.45 - 19.15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kurs auch am 19.10. und 26.10.
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick“,
Am Vorwerk 15
Ralf Engelbrecht,
Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

E 72 309 P **Hatha-Yoga - weiterführender Kurs**
7.12. - 1.2., Mi., 17.45 - 19.15 Uhr / 16 Ustd. 48 EUR
Kurs auch am 19.10. und 26.10.
Städtische Altenpflegeheime Leipzig gGmbH „Heiterblick“,
Am Vorwerk 15
Ralf Engelbrecht,
Dipl.-Pädagoge, Yogalehrer (BYV)

Bitte beachten Sie:

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung keine Nachricht von uns erhalten, erwarten wir Sie zum Kursbeginn.

Gymnastik, Bewegung, Fitness

Rückenprävention und Pilates
Für alle Altersgruppen geeignet.
Die Teilnehmenden lernen, mit Dehn- und Kräftigungsübungen die Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Dabei wird Wissen zur Entlastung der Wirbelsäule und des Rückens vermittelt, das auch im Alltag angewendet werden kann. Die Pilatesübungen werden sehr bewusst in Verbindung mit der Atmung ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt und den Stressabbau unterstützt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Wechselschuhe, ein Handtuch

E 72 311 P **Rückenprävention und Pilates**
7.9. - 8.2., Mi., 17 - 18 Uhr / 24 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 23.11.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

E 72 313 P **Rückenprävention und Pilates**
7.9. - 8.2., Mi., 18 - 19.30 Uhr / 36 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 23.11.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

E 72 315 P **Rückenprävention und Pilates**
7.9. - 8.2., Mi., 20 - 21 Uhr / 24 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 23.11.
Christoph-Arnold-Schule, Turnhalle, Gaswerksweg 1 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

Wassergymnastik im Flachwasser
Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet.
Dieser Kurs eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die gesundheitsfördernden Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von Übungen zum Muskel- und Konditionsaufbau.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe sowie ärztliche Bescheinigung über die Zulässigkeit der Kursteilnahme zur Vorlage bei den Kursleitenden.

E 72 321 P **Wassergymnastik im Flachwasser**
26.8. - 7.10., Fr., 9.15 - 10 Uhr / 7 Ustd. 51 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

E 72 322 P **Wassergymnastik im Flachwasser**
14.10. - 9.12., Fr., 9.15 - 10 Uhr / 7 Ustd. 51 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

E 72 323 P **Wassergymnastik im Flachwasser**
16.12. - 10.2., Fr., 9.15 - 10 Uhr / 7 Ustd. 51 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

Aqua-Fitness/Aqua-Jogging im Tiefwasser am Samstag Vormittag
Dieses konditionsfördernde Angebot ist für alle Altersgruppen (auch für Menschen mit Gelenkproblemen) geeignet. Die gesundheitsfördernden Übungen unterstützen Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die Aqua-Weste mit ihren Auftriebskörpern ermöglicht die Simulation einer vollständigen Laufbewegung. Diese Form des Lauftrainings schont die Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule. Spezielle Übungsformen korrigieren die Bewegungsmotorik und Koordination.
Bitte mitbringen: Badebekleidung, evtl. Badekappe sowie ärztliche Bescheinigung über die Zulässigkeit der Kursteilnahme zur Vorlage bei den Kursleitenden

E 72 325 P **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging im Tiefwasser am Samstag Vormittag**
27.8. - 8.10., Sa., 9 - 9.45 Uhr / 7 Ustd. 51 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

E 72 326 P **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging im Tiefwasser am Samstag Vormittag**
15.10. - 10.12., Sa., 9 - 9.45 Uhr / 7 Ustd. 51 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

E 72 327 P **Aqua-Fitness/Aqua-Jogging im Tiefwasser am Samstag Vormittag**
17.12. - 11.2., Sa., 9 - 9.45 Uhr / 7 Ustd. 51 EUR
Sachsen Therme, Schongauer Straße 19 Dozententeam

Sanfte Gymnastik und Pilates
Geeignet für alle Altersgruppen.
Die Teilnehmenden lernen und trainieren die sanften, gelenkschonenden, gymnastischen Übungen für Taille, Oberschenkel, Po, Rücken und Bauch, die Verspannungen lösen, die Muskulatur kräftigen und die Beweglichkeit fördern helfen. Elemente aus Callanetics, Pilates und anderen Gymnastikarten fließen ein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, dicke Socken, Wechselschuhe

E 72 333 P **Sanfte Gymnastik und Pilates**
8.9. - 9.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 34 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 17.11., 24.11. und 19.1.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

E 72 334 P **Sanfte Gymnastik und Pilates**
8.9. - 9.2., Do., 19.30 - 21 Uhr / 34 Ustd. 55 EUR
Kein Kurs am 17.11., 24.11. und 19.1.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

E 72 336 P **Ganzheitliches Kräftigungs- und Fitnesstraining**
Es erwartet Sie ein vielseitiges Training des Herz-Kreislauf-Systems. Elemente aus der Rückenschule, gezielte Kräftigung sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen zum Abschluss der Einheiten zielen auf ein besseres Körpergefühl. Bei flotter Musik geht es in entspannter Gruppenatmosphäre an die Problemzonen. Die hohe Effektivität der Übungen sorgt für eine möglichst geringe Belastung der Gelenke. Hinweise zum richtigen Bewegungsverhalten im Alltag runden die Kursstunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe
29.8. - 30.1., Mo., 20 - 21 Uhr / 24 Ustd. 48 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5

Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit
Die Teilnehmenden erlernen gezielt Übungen verschiedener Schwierigkeitsgrade, u. a. zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, zur Erhöhung der allgemeinen Beweglichkeit und damit zur Förderung der Stabilität und Fitness des gesamten Bewegungsapparates.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe

E 72 337 P **Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit**
29.8. - 6.2., Mo., 19.30 - 20.30 Uhr / 25 Ustd. 50 EUR
Schule Paunsdorf, Turnhalle, Zum Wäldchen 4 Rosemarie Göpfarth, Übungsleiterin

E 72 338 P **Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit**
31.8. - 1.2., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 25 Ustd. 50 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Rosemarie Göpfarth, Übungsleiterin

E 72 341 P **Power-Mix**
Ein Mix aus Aerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur - eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge" bringt. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder ein großes Handtuch
31.8. - 8.2., Mi., 18 - 19 Uhr / 24 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 28.9. und 5.10.
Lernförderschule Engelsdorf, Turnhalle, Riesaer Straße 177 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

E 72 343 P **Power Mix für Frauen ab 35**
Ein Mix aus Aerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur - eine Gymnastik, die Ihren Kreislauf „in die Gänge" bringt. Das Training wird mit einem Stretching abgerundet. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteigerinnen als auch für Fortgeschrittene geeignet, die Spaß an der Bewegung haben und etwas für ihre Fitness tun möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Iso-Matte oder ein großes Handtuch
31.8. - 8.2., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 24 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 28.9. und 5.10.
Schule Paunsdorf, Turnhalle, Zum Wäldchen 4 Ulrike Kaltschmidt, Dipl.-Sportlehrerin

Power-Mix und Workout
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training. Mittels variantereicher Übungen zu motivierender Musik werden sowohl die Kondition als auch die Koordination verbessert sowie die Muskulatur des gesamten Körpers gekräftigt. Die Kursstunde endet mit Stretching und Entspannung. Der Kurs ist für Geübte und Einsteigende gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

E 72 345 P **Power-Mix und Workout**
30.8. - 7.2., Di., 19 - 20 Uhr / 24 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 4.10., 15.11. und 20.12.
Alte Turnhalle Mölkau, Karl-Friedrich-Straße 21 Christina Fischer, Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

E 72 347 P **Power-Mix und Workout**
1.9. - 9.2., Do., 18 - 19 Uhr / 24 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 6.10.,17.11. und 22.12.
Grundschule Holzhausen, Turnhalle, Stötteritzer Landstraße 21 Christina Fischer,
Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

E 72 349 P **Power-Mix mit Steppaerobic - Elementen**
Ein Mix aus Steppaerobic und abwechslungsreichen Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur, bei dem neben einem Kreislauftraining auch die Koordination verbessert wird. Das Training wird mit einem gezielten Stretching abgerundet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Handtuch, Getränk
31.8. - 8.2., Mi., 20.30 - 21.30 Uhr / 27 Ustd. 54 EUR
Brüder-Grimm-Schule, Turnhalle, Goldsternstraße 23 Heike Schröder,
Aerobic-Kursleiterin, Übungsleiterin C-Lizenz

Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit
Dieser Kurs beinhaltet ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training. Ziel des Kurses ist es, mittels variantenreicher Übungen sowohl die Kondition und Koordination zu verbessern, die Muskulatur (Bauch, Beine, Po, Arme, Rücken) zu kräftigen und die Kraftausdauer zu entwickeln. Leicht nachvollziehbare Übungen nach motivierender Musik sind für Einsteigende wie Geübte gleichermaßen geeignet. Stretching und Entspannung runden die Kursstunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

E 72 351 P **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
30.8. - 7.2., Di., 18 - 19 Uhr / 24 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 4.10., 15.11. und 20.12.
Alte Turnhalle Mölkau, Karl-Friedrich-Straße 21 Christina Fischer,
Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

E 72 353 P **Workout - ein Präventionskurs für Ihre Gesundheit**
1.9. - 9.2., Do., 19 - 20 Uhr / 20 Ustd. 48 EUR
Kein Kurs am 6.10., 17.11. und 22.12.
Grundschule Holzhausen, Turnhalle, Stötteritzer Landstraße 21 Christina Fischer,
Diplomlehrerin, Übungsleiterin Stufe III

E 72 355 P **BBP - Bauch-Beine-Po-Workout**
Mit leicht nachvollziehbaren Übungen werden nach motivierender Musik die Haupt- und Problemzonen Bauch, Beine, Po trainiert und gezielt in Form gebracht, die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Kraftausdauer gefördert. Die Kursstunde wird mit einem Stretching abgerundet. Der Kurs ist für Geübte und Einsteigende gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch, Getränk
31.8. - 8.2., Mi., 19.30 - 20.30 Uhr / 27 Ustd. 54 EUR
Brüder-Grimm-Schule, Turnhalle, Goldsternstraße 23 Heike Schröder,
Aerobic-Kursleiterin, Übungsleiterin C-Lizenz

TOP-Gymnastik und Pilates
Geeignet für alle Altersgruppen.
Erlernt und angewendet wird eine sanfte, gelenkschonende Gymnastik mit Elementen aus Callanetics, Pilates, Problemzonen- und Rückengymnastik zur Entspannung und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen, Lösung von Verspannungen sowie Förderung der Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, dicke Socken, Wechselschuhe

E 72 357 P **TOP-Gymnastik und Pilates**
6.9. - 7.2., Di., 18 - 19.30 Uhr / 36 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 15.11. und 22.11.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

E 72 359 P **TOP-Gymnastik und Pilates**
6.9. - 7.2., Di., 19.30 - 21 Uhr / 36 Ustd. 58 EUR
Kein Kurs am 15.11. und 22.11.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Turnhalle, Dachsstraße 5 Leonore Buschmann, Pharmaingenieurin, Übungsleiterin (C-Lizenz) und Pitatestrainerin

E 72 361 P **ZUMBA Fitness® am Vormittag - ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen**
ZUMBA Fitness® ist ein hocheffektives Cardiotraining. Latin-Rhythmen verschmelzen mit vielseitigen Schrittkombinationen zu einem dynamischen Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. In 35 Ländern ist dieses Latin-Workout längst ein weltweiter Renner - you have to feel it! Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
22.9. - 17.11., Do., 10.30 - 11.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Kurs auch am 21.10. und 28.10.
Kleinsporthalle Holzhausen, Hauptstraße 37 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

E 72 363 P **ZUMBA Fitness® am Mittag - ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen**
ZUMBA Fitness® ist ein hocheffektives Cardiotraining. Latin-Rhythmen verschmelzen mit vielseitigen Schrittkombinationen zu einem dynamischen Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. In 35 Ländern ist dieses Latin-Workout längst ein weltweiter Renner - you have to feel it! Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
22.9. - 17.11., Do., 11.45 - 12.45 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Kurs auch am 21.10. und 28.10.
Kleinsporthalle Holzhausen, Hauptstraße 37 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

E 72 365 P **ZUMBA Fitness® am Vormittag - ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen**
ZUMBA Fitness® ist ein hocheffektives Cardiotraining. Latin-Rhythmen verschmelzen mit vielseitigen Schrittkombinationen zu einem dynamischen Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. In 35 Ländern ist dieses Latin-Workout längst ein weltweiter Renner - you have to feel it! Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
1.12. - 9.2., Do., 10.30 - 11.30 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 22.12.
Kleinsporthalle Holzhausen, Hauptstraße 37 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

E 72 367 P **ZUMBA Fitness® am Mittag - ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen**

ZUMBA Fitness® ist ein hocheffektives Cardiotraining. Latin-Rhythmen verschmelzen mit vielseitigen Schrittkombinationen zu einem dynamischen Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. In 35 Ländern ist dieses Latin-Workout längst ein weltweiter Renner - you have to feel it! Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch
1.12. - 9.2., Do., 11.45 - 12.45 Uhr / 12 Ustd. 36 EUR
Kein Kurs am 22.12.
Kleinsporthalle Holzhausen, Hauptstraße 37 Tina Heitmann, Fitnesstrainer B-Lizenz

SPRACHEN

HINWEIS:
Weiterführende Informationen zu unseren Sprachkursen finden Sie im „Wegweiser Sprachen" ab Seite 254. Um den für Sie richtigen Kurs zu finden, beraten wir Sie gern im Fachbereich Sprachen, Terminvereinbarung unter Tel. 123-6041.

Englisch für Senioren

E 72 401 P **Englisch für Senioren A 1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie, einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, ins Hotel einchecken, im Restaurant bestellen, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9
6.10. - 19.1., Do., 9.30 - 11 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
Kein Kurs am 17.11. und 22.12.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Franziska Opitz, M. A. Englisch

E 72 403 P **Englisch für Senioren, Grundkurs II/Teil 3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, geeignet auch für Neueinsteigende mit geringen Vorkenntnissen. Beim Lernen in der Kleingruppe hat jede/r größtmögliche Sprechanteile und kann optimal gefördert werden. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50427-6, ab Unit 5
26.9. - 6.2., Mo., 14 - 15.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kurs auch am 24.10.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Christian Mörkelsberger, Sprachkursleiter Englisch

E 72 405 P **Englisch für Senioren, Grundkurs III/Teil 3, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert. Dies ermöglicht den Kursteilnehmenden, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 3-526-50429-0, ab Unit 5
27.9. - 20.12., Di., 15.45 - 17.15 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Franziska Opitz, M. A. Englisch

E 72 406 P **Englisch für Senioren A 2.3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert. Dies ermöglicht den Kursteilnehmenden, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Lektion 9
Bitte 0,70 Euro für Kopien einplanen.
28.9. - 8.2., Mi., 14.30 - 16 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kurs auch am 26.10., kein Kurs am 21.12.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Babett Krieg

E 72 407 P **Englisch für Senioren, Grundkurs IV, Teil 4, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmern ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert. Auf die Lernbedürfnisse älterer Menschen wird eingegangen.
Lehrbuch: Beenden von English Network 2, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50429-0, Beginn mit English Network 3, New Edition, Langenscheidt, ISBN 978-3-526-50431-3P
26.9. - 16.1., Mo., 15.45 - 17.15 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR
Kein Kurs am 2.1.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Christian Mörkelsberger, Sprachkursleiter Englisch

E 72 409 P **Englisch für Senioren, Konversations- und Auffrischungskurs, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Für alle, die mindestens einen kompletten Englisch GK III abgeschlossen haben bzw. vergleichbare Vorkenntnisse besitzen und die ihr Englisch auffrischen sowie die Sprache weiter praktizieren möchten. Bitte nutzen Sie auch die fachkundige Beratung im Fachbereich „Englisch". (Terminabsprache unter Tel.: 123 6041 möglich). Do you enjoy speaking English? Would you like more practice and a chance to improve? This course offers the opportunity to brush up your spoken English through discussion, grammar revision, language games and everyday conversation.
Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Kosten für zur Verfügung gestelltes Material sind direkt im Kurs zu entrichten.
27.9. - 31.1., Di., 14 - 15.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Franziska Opitz, M. A. Englisch

Englisch Standardprogramm

E 72 411 P **Englisch A 1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, Einchecken ins Hotel, Bestellen im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9
22.9. - 9.2., Do., 19.30 - 21 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 17.11. und 22.12.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Sophie Herwig, Englischlehrerin, 1. Staatsexamen

E 72 413 P **Englisch A 1.2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit Kenntnissen auf Anfänger/-innenniveau. Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. sich und andere vorstellen, Einchecken ins Hotel, Bestellen im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten fragen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen. Sie erlangen nach ca. 4 - 6 Semestern die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9, ab Lektion 3
8.9. - 26.1., Do., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 17.11. und 22.12.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Katharina Günther, Anglistin

E 72 415 P **Englisch A 1.3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Sie haben nur wenig schulischen oder außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern, z. B. im Hotel oder über Tagesabläufe und Berufe sprechen. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht. Nach ca. 4 Semestern erlangen Sie die Niveaustufe A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER).
Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: Living English A1, Longmann, ISBN 1-4058-2922-9, ab Lektion 6.
Bitte planen Sie 0,70 EUR für Kopien ein.
12.9. - 6.2., Mo., 17.30 - 19 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 19.12.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Kathrin Rahmann, Anglistin

E 72 417 P **Englisch Grundkurs I/Teil 4, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Sie haben nur wenig schulischen oder außerschulischen Englischunterricht besucht? Im Kurs lernen Sie einfache Sätze verstehen und zu verwenden. Sie können einfache Sprachsituationen meistern und sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht. Beim Lernen in der Kleingruppe haben die Teilnehmenden größtmögliche Sprechanteile, können dadurch intensiv lernen und werden optimal gefördert.
Lehrbuch: English Network Starter, Langenscheidt, ISBN 3-526-50425-3, ab Unit 3
13.9. - 31.1., Di., 19.30 - 21 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 1.11. und 20.12.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Kathrin Rahmann, Anglistin

E 72 421 P **Englisch A2, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmern ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Unit 2
22.9. - 9.2., Do., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 17.11. und 22.12.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Sophie Herwig, Englischlehrerin, 1. Staatsexamen

Englisch A 2.3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen
Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, auch geeignet für Neueinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen. Verschiedene alltagsnahe Themenbereiche bilden den Inhalt dieses Kurses. Mit abwechslungsreichen Aktivitäten und Dialogen werden neue Grammatik und Redewendungen erarbeitet und der Wortschatz erweitert. Im Kurs werden die vier Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben) abwechselnd trainiert, was den Kursteilnehmenden ermöglicht, ihre erworbenen Fähigkeiten in Alltag, Beruf oder Freizeit anzuwenden.
Lehrbuch: Living English A2, Longman, ISBN 1-405-82916-8, ab Lektion 4
Bitte 0,70 EUR für Kopien einplanen.

E 72 423 P **Englisch A 2.3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
8.9. - 26.1., Do., 19.30 - 21 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 17.11. und 22.12.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Katharina Günther, Anglistin

E 72 425 P **Englisch A 2.3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
13.9. - 17.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Kein Kurs am 1.11. und 20.12.
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Kathrin Rahmann, Anglistin

E 72 427 P **Englisch A 2.3, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**
20.9. - 24.1., Di., 18 - 19.30 Uhr / 32 Ustd. 96 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Silke Schreiner, Dipl.-Übersetzerin Englisch/Russisch

E 72 431 P **Englisch Grundkurs IV/Teil 3, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, geeignet für Teilnehmende, die ihre Grundkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten sowie für Quereinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Schwerpunkt des Kurses ist das Sprechen. Bereits bekannte Grammatik wird in Partnerarbeiten und Gruppengesprächen geübt und gefestigt.
Lehrbuch: English Network 3, New Edition, Langenscheidt,, ISBN 978-3-526-50431-3, ab Unit 4
Bitte 0,70 EUR für Kopien einplanen.
26.9. - 30.1., Mo., 19 - 20.30 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Kein Kurs am 19.12.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Kathrin Rahmann, Anglistin

Romanische Sprachen

E 72 451 P **Italienisch A1 - Neubeginn für Anfänger/-innen, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen der italienischen Sprache. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewendet werden, ermöglicht Kontaktaufnahme und Orientierung. Neben dem Lese- und Hörverstehen steht das Sprechen (Fragen stellen, Reservierung usw.) im Vordergrund.
Lehrbuch: Linea diretta neu 1a, Hueber, ISBN 3-19-005343-X
1.11. - 7.2., Di., 18 - 19.30 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Dr. phil. Daniel Siegmund, Sprachkursleiter Italienisch

E 72 453 P **Italienisch A1.2, Anfänger/-innen-Niveau, 8 - 10 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011. Geeignet auch für weitere Interessierte, die bereits ein Semester lang Italienisch gelernt haben bzw. Anfänger/-innenkenntnisse besitzen. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen der italienischen Sprache. Im Vordergrund stehen dabei zunächst Lese- und Hörverstehen. Außerdem werden weitere Fähigkeiten im Sprechen trainiert. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen praktische Dienste leisten.
Lehrbuch: Linea diretta neu 1a, Hueber, ISBN 3-19-005343-X, ab Lektion 4
1.11. - 7.2., Di., 19.30 - 21 Uhr / 28 Ustd. 84 EUR
Gustav-Hertz-Gymnasium, Dachsstraße 5 Dr. phil. Daniel Siegmund, Sprachkursleiter Italienisch

E 72 461 P **Spanisch A1 für Anfänger/-innen, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Spanisch ist nach Englisch die weltweit meistverbreitete Sprache. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundsätze der spanischen Sprache. Das neu erworbene Wissen kann im Urlaub und/oder auf Reisen angewendet werden, ermöglicht Kontaktaufnahme und Orientierung. Neben dem Lese- und Hörverstehen steht das Sprechen (Fragen stellen, Reservierung usw.) im Vordergrund.
Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4
2.11. - 15.2., Mi., 19.30 - 21 Uhr / 26 Ustd. 125 EUR
Kein Kurs am 21.12.
VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

E 72 465 P **Spanisch Grundkurs II/Teil 3, für alle die am Vormittag Zeit haben, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester 2011, geeignet auch für weitere Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hörverstehen. Die in diesem Kurs erworbenen Sprachkenntnisse können auch im Urlaub oder auf Reisen in spanischsprachige Länder angewendet werden.

Lehrbuch: Perspectivas A1, Cornelsen, ISBN 978-3-464-20054-4, ab Lektion 13

6.9. - 29.11., Di., 9.30 - 11 Uhr / 22 Ustd. 106 EUR

VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Rogelio Carmona Carvajal, Dipl.-Lehrer, Sprachkursleiter Spanisch

E 72 469 P **Spanisch Schnupperkurs für Urlauber/-innen und Neugierige, 5 - 7 Teilnehmer/-innen**

Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Wollen Sie nach Spanien oder Lateinamerika verreisen? Wollen Sie testen ob Spanisch Ihre Sprache ist? In diesen Kurs lernen wir Wortschatz, der auf Reisen angewendet werden kann, z. B. im Restaurant und Bar bestellen, ein Ticket kaufen, nach einem Ort fragen. Dafür brauchen wir das Lehrbuch, ein bisschen Geduld und gute Laune. Hasta la vista!!!! Wenn Sie danach mehr Lust auf Spanisch haben, können Sie in einen Sprachkurs einsteigen. Bitte am ersten Tag schon das Buch mitbringen. Wir wollen sofort anfangen!!! In einer kleinen Gruppe ist ein intensives Lernen möglich.

Lehrbuch: Spanisch à la carte, Klett, ISBN 3-12-514210-5

17.9. - 8.10., Sa., 9 - 12 Uhr / 16 Ustd. 77 EUR

VHS in Paunsdorf, Wiesenstraße 14 Maria Isabel Martinez Iborra, Sprachkursleiterin Spanisch

Bildungsprämie einlösen!

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG

Mit Weiterbildung schaffen Sie sich neue Chancen – und mit der Bildungsprämie sichern Sie sich dabei noch Vorteile

Einen Prämiengutschein können Sie erhalten, wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 25.600 EUR (oder 51.200 EUR bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt. Auch Berufsrückkehrer/-innen oder Mütter und Väter in Elternzeit können ihn bekommen. Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50 Prozent der Weiterbildungskosten, maximal 500 EUR. Sie erhalten den Prämiengutschein in einem Beratungsgespräch, anschließend können Sie ihn mit der Anmeldung bei einem Bildungsträger abgeben und erhalten eine reduzierte Rechnung.

Ihre Beratungsstellen in Leipzig sind:

ARBEIT UND LEBEN Sachsen
Löhrstraße 17, Telefon: 0341-7100 50, E-Mail: beratung@arbeitundleben.eu

LAB Leipziger Aus- und Weiterbildungsbetriebe GmbH
Jahnallee 56, Telefon 0341-492 18 60, E-Mail: Graeber.janina@lab.de

Weitere Informationen unter www.bmbf.de

1. Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können die Anmeldung persönlich, schriftlich, per Fax, per Internet oder telefonisch vornehmen. Durch ihre Anmeldung erkennen die Teilnehmer/-innen die Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Leipzig an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung des Entgeltes. Für Teilnehmer/-innen unter 18 Jahren ist bei der Anmeldung die Einwilligung der/des Sorgeberechtigten (gesetzliche Vertreter) erforderlich.
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen werden nur unter Angabe der eigenen Adresse verbindlich bearbeitet.
Persönliche Anmeldungen werden vor Kursbeginn grundsätzlich nicht bestätigt. Die Teilnehmer/-innen gehen ohne weitere Nachricht zum ersten Veranstaltungstermin. Es erfolgt nur dann eine Benachrichtigung, wenn der Kurs ausfallen sollte, bereits belegt ist oder Termin- bzw. Ortsänderungen notwendig sind.
Firmenanmeldungen sind nur auf rechtsverbindlichem Geschäftsbrief und unter schriftlicher Erklärung der Kostenübernahme möglich.

2. Allgemeine Grundsätze der Entgelterhebung

Für die Teilnahme an Weiterbildungsveranstaltungen der Volkshochschule werden Entgelte entsprechend der „Entgeltordnung für die Teilnehmerentgelte der Volkshochschule Leipzig“, erhoben (Ratsbeschluss der Stadtverordnetenversammlung RBV-458/10, vom 18.08.2010). Die Entgelte beziehen sich in der Berechnung auf eine Unterrichtseinheit von 45 Minuten. Für erhöhte Aufwendungen bzw. Einzelkosten wie Miete, Raumausstattung, Technik, Lehr- und Lernmittel, Honorare, Reisekosten, Imbiss usw. und in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl kann das Entgelt kostendeckend festgesetzt werden. Anfallende Materialkosten können auch separat erhoben werden. Für Einzelveranstaltungen, die vorwiegend der Information zu aktuellen oder kommunalen Themen dienen, sowie bei offenen Weiterbildungsveranstaltungen im Sinne des selbstorganisierten Lernens wird vom Entgelt abgesehen.

3. Fälligkeit und Bezahlung der Entgelte

Die Entgelte werden mit Kursbeginn fällig. Entgelte für Einzelveranstaltungen werden zu Beginn der Veranstaltung bar entrichtet oder sind per Lastschrift bzw. nach Rechnungslegung zu begleichen. Kann eine Lastschrift wegen fehlerhafter Angaben des Teilnehmenden oder mangelnder Kostendeckung nicht eingelöst werden, so hat der Teilnehmende die der Volkshochschule entstehenden Kosten zu tragen.
Es bestehen folgende Möglichkeiten zur Bezahlung:

- Erteilung einer Einzugsermächtigung an die Volkshochschule. Das Kursentgelt wird nach Kursbeginn eingezogen.
- Bar oder mit EC-Karte im Anmeldebüro, Löhrstraße 3 – 7, ist möglich bis Kursbeginn.
- Die telefonische Anmeldung ist nur bei Erteilung der Einzugsermächtigung per Telefon möglich.
- Firmen und Institutionen zahlen per Rechnung, mit einer Zahlungsfrist von 14 Tagen ab Rechnungsdatum.

4. Ermäßigung und Ratenzahlung

Ermäßigungen in Höhe von 50 Prozent erhalten Inhaber des Leipzig-Passes.
Leipzig-Pass-Inhabern gewährt die Volkshochschule auch für Kurse der „Jungen VHS“ eine 50-prozentige Ermäßigung. Diese wird bezogen auf das volle Entgelt berechnet. Vorschulkinder, Schüler/-innen, Auszubildende, Au Pairs, Teilnehmer/-innen am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten/-innen (bei Vorlage der Studienbescheinigung) und Schwerbehinderte (Ausweis nach § 4 Abs. 5 Schwerbehindertengesetz mit einem Grad der Behinderung ab 50 Prozent) erhalten eine Ermäßigung von 30 Prozent. Es kommt nur eine Ermäßigungsart zur Anwendung.
Es wird keine Ermäßigung gewährt für Studienreisen, Exkursionen, Prüfungen und Kurse mit Kooperationspartnern sowie für zusätzlich anfallende Kosten wie Lehrmaterialien, Materialkosten und Imbiss.
Der Ermäßigungsanspruch muss bei der Anmeldung unter gleichzeitigem Nachweis der Berechtigung geltend gemacht werden. Die Belege zur Berechtigung der Ermäßigung können in den Anmeldebüros der Volkshochschule vorgelegt oder als Fotokopie (keine Originale) mit der Anmeldung an die Volkshochschule per Post bzw. E-Mail gesandt werden. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet. In Ausnahmefällen können durch die Anmeldung auch nachträglich Ermäßigungsansprüche berücksichtigt werden, insbesondere dann, wenn die Rechnungslegung noch nicht erfolgt ist. In allen anderen Fällen wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5,00 EUR veranschlagt.
Bei mehrsemestrigen Kursen sind auf Antrag Ratenzahlungen möglich.

5. Rücktritt, Erstattung, zusätzliche Kosten, Fristen

a) Bereits gezahltes Entgelt wird erstattet, wenn eine Veranstaltung nicht zustande kommt (z. B. wegen zu geringer Beteiligung). Weitergehende Ansprüche an die Volkshochschule sind ausgeschlossen.

b) Bis 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn ist ein Rücktritt ohne Kosten möglich. Innerhalb von 7 Tagen vor Veranstaltungsbeginn sind 50 Prozent des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Bei Rücktritt ab Tag des Kursbeginns ist das volle Entgelt zu zahlen.
Rücktritte gemäß den oben genannten Bedingungen sind in jedem Falle schriftlich gegenüber der Hauptgeschäftsstelle der Volkshochschule zu erklären. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine mündliche Benachrichtigung gelten nicht als Rücktritt. Für die Bemessung der Fristen ist das Datum des Eingangs bei der Volkshochschule maßgeblich.

c) Für mehrsemestrige Kurse gilt: Bei Rücktritt innerhalb von einem Monat vor Veranstaltungsbeginn werden Stornokosten in Höhe einer Monatsrate erhoben. Der Rücktritt von einem laufenden mehrsemestrigen Kurs ist nur mit Wirkung zum Semesterende möglich.

d) Bei anderen Veranstaltungen (Reisen, Wochenendseminare mit Übernachtung, Tagesfahrten, Prüfungen und Angebote in Zusammenarbeit mit Partnern) gelten unterschiedliche Fristen und Stornokosten, über die im Infotext des Kurses gesondert informiert wird.
Bei Tagesfahrten ist ein regulärer Rücktritt nur bis zum Anmeldeschluss, der in der Kursankündigung angegeben ist, möglich.
Bei verspätetem Rücktritt bzw. Nichtteilnahme sind die Fahrtkosten sowie in Einzelfällen vereinbarte Zusatzkosten gleichwohl in voller Höhe zu entrichten. Das Kursentgelt wird in begründeten Fällen dann nicht erhoben, wenn der/die Teilnehmer/-innen unter Darlegung der Gründe der Volkshochschule schriftlich bis 14 Tage vor Kursbeginn (Eingang bei der Volkshochschule) den Rücktritt erklärt.
Bei Rücktritt in begründeten Fällen innerhalb der 14 Tage vor Kursbeginn werden 50 Prozent des Kursentgeltes als Stornokosten erhoben.

e) Für 4 b) und d) gilt: Es ist möglich, eine von dem/der zurücktretenden Teilnehmer/-in geworbene Ersatzperson zu stellen. Mit deren verbindlicher Anmeldung in der Volkshochschule entfallen die Stornokosten für den Zurücktretenden.

f) In einigen Veranstaltungen ist die Erstattung der Kosten für Ausgabematerialien erforderlich. Gegebenenfalls ergehen Hinweise dazu durch den/die Kursleiter/-in.

6. Bescheinigungen und Nachweise

Teilnahmebescheinigungen und Zertifikate für Kurse, in denen diese nicht Bestandteil des Kursentgeltes sind, können auf Wunsch ausgestellt werden. Die zu entrichtenden Verwaltungsgebühren bemessen sich in der Höhe nach § 6 des Verwaltungskostengesetzes für den Freistaat Sachsen. Dies gilt auch für besondere Leistungen wie Prüfungen, Einstufungstests und Archivauskünfte.

7. Allgemeine Bestimmungen

Die vorstehenden Bestimmungen finden keine Anwendung auf Weiterbildungsveranstaltungen, deren Einzelkosten verursachungsgerecht abgerechnet werden, wie Firmenkurse, Projekte und Maßnahmen, die mit öffentlichen Mitteln gefördert werden.

8. Teilnahme nach Veranstaltungsbeginn

Nach Absprache ist ein verspäteter Einstieg in eine Veranstaltung möglich. Ist dabei bereits die Hälfte der vorgesehenen Unterrichtsstunden erteilt, so ermäßigt sich das Teilnehmerentgelt um 50 Prozent.

9. Teilnehmerzahl und -voraussetzungen

Voraussetzung für die Durchführung einer Veranstaltung ist eine festgelegte Teilnehmerzahl. Diese kann unter Berücksichtigung inhaltlicher und organisatorischer Gesichtspunkte unterschritten werden. In diesem Fall bietet die Volkshochschule den angemeldeten Teilnehmer/-innen den Kurs zu veränderten Bedingungen an. Eine rechtliche Verpflichtung hierzu besteht nicht. Die Volkshochschule behält sich vor, im Interesse des Lernerfolgs die Höchstzahl der Teilnehmer/-innen an Veranstaltungen festzulegen. Die Teilnahme an Veranstaltungen kann von bestimmten Vorkenntnissen oder Voraussetzungen abhängig gemacht werden.

10. Abweichungen von ausgeschriebenen Veranstaltungsdaten

Ausgefallene Unterrichtsstunden werden in Absprache mit den Teilnehmer/-innen nachgeholt. Aus organisatorischen Gründen sind Termin- und Ortsänderungen möglich. Darüber werden die Teilnehmer/-innen informiert. Die Volkshochschule behält sich vor, statt der angekündigten Kursleiter/-innen andere gleich qualifizierte Kursleiter/-innen einzusetzen.

11. Haftung bei auftretenden Schäden

Die Volkshochschule Leipzig übernimmt grundsätzlich keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlust, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Sie übernimmt auch keine Haftung für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl an persönlichen Gegenständen, Kleidung und Unterrichtsmaterialien der Teilnehmer/-innen.
Die Teilnehmer/-innen haften für die infolge ihres Verhaltens der Volkshochschule zugefügten Schäden.

12. Hausordnungen

Die Volkshochschule Leipzig ist in den meisten von ihr genutzten Gebäuden Gast. Die jeweilige Hausordnung sowie die der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstraße 3 - 7, sind zu beachten. Sie wird zu Veranstaltungsbeginn bekannt gegeben. Wirtschaftliche Werbung in den Veranstaltungen der Volkshochschule ist nicht gestattet.

13. Datenschutz

Die bei der Anmeldung erhobenen Daten der Kursteilnehmer/-innen werden elektronisch gespeichert und weiterverarbeitet. Die Verarbeitung erfolgt ausschließlich für Verwaltungs- und Abrechnungszwecke der Volkshochschule Leipzig gemäß den Regelungen des Sächsischen Datenschutzgesetzes. Eine Übermittlung der Daten an Dritte erfolgt nicht. Durch ihre Anmeldung erklären die Kursteilnehmer/-innen ihr Einverständnis zu dieser Verarbeitung ihrer persönlichen Daten. Die Verwendung von Daten der Kursteilnehmer/-innen für Werbemaßnahmen der Volkshochschule Leipzig bedarf einer gesonderten Zustimmungserklärung.

14. Gerichtsstand

Gerichtsstand ist Leipzig.

VOLKSHOCHSCHULE
LEIPZIG

FAXANMELDUNG 0341 123-6031

ANMELDEDATEN

Kurs-Nr. _____

Kurs-Titel _____

Name _____

Vorname _____

Straße _____

Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Altersgruppe (für statistische Zwecke) bitte ankreuzen

1	2	3	4	5	6
0-17	18-24	25-34	35-49	50-64	ab 65

Hiermit erteile ich der Volkshochschule Leipzig eine einmalige Einzugsermächtigung zur Abbuchung des Kursteilnehmerentgeltes in Höhe von:

€ _____ von meinem Konto bei:

Bank _____

Kto.-Nr. _____

BLZ _____

Der Betrag wird nach Kursbeginn eingezogen. Falls Sie keine Einzugsermächtigung erteilen, bitten wir Sie um Bezahlung bis Kursbeginn in bar oder mit EC-Karte in unserem Anmeldebüro, Löhrstraße 3-7.

VOLKSHOCHSCHULE LEIPZIG
Löhrstraße 3-7 · 04105 Leipzig

ZENTRALE: 0341 123-6042
ANMELDUNG/
SERVICE: 0341 123-6000
TELEFAX: 0341 123-6031
E-MAIL: vhs@leipzig.de

Öffnungszeiten der Hauptgeschäftsstelle:
Mo., Di., Do. 08.00 – 18.00 Uhr
Mi. geschlossen
Fr. 08.00 – 12.00 Uhr

Fachliche Beratungszeiten:
Di. und Do. 10.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

AUSZUG AUS DEN ALLGEMEINEN GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

vollständiger Inhalt: siehe Kursprogramm, www.vhs-leipzig.de und in der Hauptgeschäftsstelle, Löhrstr. 3 - 7

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Nur vollständig ausgefüllte und unterschriebene Anmeldungen werden bearbeitet. Die Kursanmeldung ist verbindlich. Rücktritte sind schriftlich an die Volkshochschule Leipzig zu senden. Rücktritte beim/bei der Kursleiter/in sind nicht rechtswirksam. Bei Rücktritt innerhalb von 7 Tagen vor Kursbeginn sind 50% Stornokosten zu zahlen. Ab Tag des Kursbeginns ist grundsätzlich kein Rücktritt möglich und das volle Entgelt zu zahlen. Fernbleiben gilt nicht als Rücktritt.
Vor Kursbeginn erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Bitte gehen Sie ohne weitere Nachricht zum ersten Kurstermin.
Sie werden nur dann von der Volkshochschule benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, bereits belegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.
Ermäßigungsberechtigte sind Vorschulkinder, Schüler, Auszubildende, Au-pairs, Teilnehmer am Freiwilligen sozialen, ökologischen oder europäischen Jahr, Direktstudenten, Schwerbehinderte (Grad der Behinderung ab 50 %) und Inhaber des Leipzig-Passes. Bitte legen Sie die Bescheinigungen für Ihren Ermäßigungsanspruch (als Kopie – keine Originale) bereits dieser Anmeldung bei.

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an und erkläre mich mit der Verarbeitung meiner angegebenen personenbezogenen Daten zu Verwaltungs- und Abrechnungszwecken einverstanden.

☐ Ich abonniere den kostenlosen Newsletter und bin damit einverstanden, dass mich die VHS über aktuelle Kursangebote informiert. Mir ist bewusst, dass meine Daten ausgewertet und verarbeitet werden. Ich kann mich jederzeit vom Newsletter und von der Zusendung aktueller Kursangebote wieder abmelden.

Datum/Unterschrift _____
(Bei Teilnehmern unter 18 Jahren durch gesetzlichen Vertreter)

Wird von der Volkshochschule ausgefüllt.

Teilnehmer-Nr.

eingegangen

PROGRAMM HERBSTSEMESTER 2011/12

Herausgeber
Stadt Leipzig, Volkshochschule
Löhrstraße 3 - 7, 04105 Leipzig
Verantwortlich: Rolf Sprink, Leiter der Volkshochschule

Anmeldung / Service	0341 123-6000
Fax-Anmeldung	0341 123-6031
Zentrale	0341 123-6042
Fax	0341 123-6055

Anzeigenverwaltung Volkshochschule Leipzig

Satz
Werbe- und Medienkontor Mertins
Philosophenweg 1, 04425 Taucha

Telefon	03 42 98 48 93 86
Telefax	03 42 98 48 93 87

Gestaltungsentwurf Frank Siegert, LORTZING/DREIZEHN, Leipzig

Druck variograph DRUCK- UND VERTRIEBS GmbH, Bad Liebenwerda

x., überarbeitete Auflage

Die Publikation wird kostenlos abgegeben, sie ist nicht zum Verkauf bestimmt.
Vervielfältigungen, auch auszugsweise, sind nur mit Genehmigung und Quellenangabe gestattet.

Zertifiziert

Die Volkshochschule ist qualitätszertifiziert nach QES^{plus}.

